

FELDENKRAIS®

**LEICHTER
BEWEGEN
FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT**



**Feldenkraiszentrum
Walter Uresch**

www.feldenkraiszentrum.at

Mit der Feldenkrais®-Methode kann eine **leichtere, schmerzfrei und gut koordinierte Bewegung** sowie eine **bessere Haltung** erreicht werden.

Ziel der Feldenkrais-Methode® ist eine **Verbesserung der Lebensqualität**. Durch ihre Sanftheit ist sie ohne Vorkenntnisse alters- und konditionsunabhängig für jeden Menschen geeignet.



All unsere Bewegungen sind erlernt, somit haben wir auch die Möglichkeit, sie umzulernen.



Bringen Sie unter Anleitung Ihren Körper sanft zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Haltung.

Einzelstunden in Funktionaler Integration® sind eine ganz auf Ihre **persönlichen Voraussetzungen** und **Bedürfnisse** abgestimmte **Be-Handlungsweise** die gegen **Verspannungen** wirkt und **Bewegungsabläufe** erleichtert..

Nach telefonischer Vereinbarung (auch am Wochenende möglich).

1 Einzelbehandlung € 60,-

Gruppenstunden in der Parktherme Bad Radkersburg
Jeden **Mittwoch: 18.00 Uhr**

Teilnahme ohne Anmeldung jederzeit möglich
1 Gruppenstunde pro Person: € 10,-

2024 in der Parktherme Bad Radkersburg

13. Jänner	Schnupperwochenende Zeiten Gruppenstunden Sa., 11.30 Uhr, 14.00 Uhr, 16.30 Uhr Preise minus 20% 1 Gruppenstunde pro Person: € 8,- 1 Einzelstunde: € 54,-
3. Februar	Die Grundlagen für besseren Schlaf mit Feldenkrais® & Sounder-Sleep
9. März	Schnupperstunden
20. April	Laufkurs - „Leichter Laufen“ Entdecken Sie die Leichtigkeit der Fortbewegung
4. Mai	Schnupperstunden
15. Juni	Beckenfunktionen, Wirbelsäule & Haltung Den Rücken entzücken
20. Juli	Schulter & Nacken Leichtigkeit von Hand bis Kopf
3. August	Schnupperstunden
21. September	Besser sehen & entspannte Augen Bewegung & Augen koordination
5. Oktober	Der sitzende Mensch Aus der Schatztruhe der Bewegung
9. November	Feldenkrais® & Faszien-Fitness Beweglich sein, ein Leben lang
7. Dezember	Adventzuckerl Preise minus 50% vom Normalpreis, Zeiten siehe Schnupperwochenende
Themen-Kurse	Zeiten & Preise: 13.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr Kurspreis pro Person: € 65,-

BAD RADKERSBURG



Genießen Sie das mediterrane Klima im einzigartigen Flair der historischen Altstadt sowie die Muraunen und Weinberge, die zum Wandern und Genußradln einladen.

Zur Entspannung und zur Regeneration lädt die **Parktherme Bad Radkersburg**, eine der heilkräftigsten und mineralstoffreichsten Thermalquellen Österreichs, ein.



Feldenkrais® im besonderen Thermalwasser

Jeden Mittwoch Abend und an Feldenkrais-Samstagen.
Gratis für Thermengäste!

Tourismusinformation
Tel. +43 3476 / 25 45
info@badradkersburg.at
www.badradersburg.at

Parktherme Bad Radkersburg
Tel. +43 3476 / 26 77-0
info@parktherme.at
www.parktherme.at



Walter Uresch
Feldenkrais® - Practitioner
Faszientrainer & Therapeut

FELDENKRAIS®

Prentlweg 2
A-8490 Bad Radkersburg
+43 676 / 615 41 21
walter@feldenkraiszentrum.at
www.feldenkraiszentrum.at