



Bernadette Reding-Schlumpf
Geb. 1958

Seit 1982 intensive Auseinandersetzung
mit Bewegung und Körpertherapie

Dipl. Bewegungspädagogin
und Feldenkrais-Lehrerin SFV
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

Aus- und Weiterbildungen im Bereich

- energetischer Körperarbeit
(Shiatsu/Qi Gong)
- Reflexzonenarbeit am Fuss
(nach Marquardt)
- Körperarbeit rund um
Schwangerschaft und Geburt
- Körperarbeit mit älteren Menschen
- Kinästhetik
- Focusing

Bewegung vom Feinsten



Feldenkrais-Kurse
in Neuheim

Leben ist Bewegung

*Beweglicher werden heisst lebendiger werden:
körperlich, seelisch und geistig.*

Die Erfahrung, dass durch kleinste achtsame Bewegungen, in langsamem Tempo ausgeführt, vergessene Winkel des Körpers wieder ins Bewusstsein treten, den alltäglichen Handlungen wieder zur Verfügung stehen, bereichert das Leben in ungeahnter Weise.

Wir machen uns auf den Weg, festgefahrene Gewohnheiten, die einengen und schmerzen, die müde und schwer machen, aufzuspüren, um sich über die Bewegung neu aufzurichten, sich leichter und (schmerz)freier zu fühlen.

Mo 09.00 Uhr **Feldenkrais**
Mit gymnastischem Einstieg zu Musik, um beschwingt in den neuen Tag zu starten

Mo 18.15 Uhr **Feldenkrais**
Diese Lektion eignet sich wunderbar, um gelöst und mit neuem Wohlgefühl den Tag ausklingen zu lassen

Kosten: **Fr. 250.--**
10 Lektionen à 60 Min.

Fortlaufende Kurse. Einstieg jederzeit möglich.
Entschuldigte Absenzen werden nicht verrechnet.

Krankenkassen anerkannt.

Besuchen Sie unverbindlich eine Probelektion

Auskunft und Anmeldung:

Bernadette Reding-Schlumpf
Windenweg 13, 6345 Neuheim

b.reding@feldenkrais.ch
www.reding-feldenkrais.ch
041/755 28 72 076/578 00 36