

# Bewegung vom Feinsten



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



## Feldenkrais-Kurse in Reinach

Auskunft und Anmeldung:

Bernadette Reding-Schlumpf, Windenweg 13, 6345 Neuheim  
[b.reding@feldenkrais.ch](mailto:b.reding@feldenkrais.ch) [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch) 041/755 28 72

## ***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.

### **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

### **Dienstag:**

- 08.30 Uhr **Feldenkrais**  
mit gymnastischem Einstieg zu Musik
- 09.45 Uhr **Feldenkrais**  
mit gymnastischem Einstieg zu Musik
- 16.15 Uhr **Feldenkrais**  
mit gymnastischem Einstieg zu Musik
- 18.45 Uhr **Feldenkrais**
- 20.00 Uhr **Feldenkrais**  
mit gymnastischem Einstieg zu Musik

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**