

Administratives

Kursorte für Gruppen

1. Kriens LU

Pfarreiheim Kath. Kirche Bruder Klaus,
Pilatusstr. 13. Bus 1 ab LU bis „Alpenstrasse“;
dann 3 Min. zu Fuss: Alpenstr. - Hochrainstr.
- Pilatusstr. **Parkplätze** vor der Kirche.

2. Hochdorf

Kirchgemeindehaus der ev.-ref. Kirche,
Luzernstrasse 14.
Parkplätze immer bei der kath. Kirche.

Kleidung und Decken

Bequeme, warme Kleidung und Socken.
Liegematten tw. vorhanden oder mitbringen.
Grosses Leintuch oder Wolldecke mitbringen,
sowie ein kleines Frottétuch als Kopfkissen.

Buchung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tra-
gen die volle Verantwortung für ihr Tun
und ihre Resultate.

Ab 9. Januar erhalten Sie eine Teilnahmebestä-
tigung mit Rechnung und Einzahlungsschein.
Das Kursgeld ist fällig bei Kursantritt.

Danke für Ihre **frühzeitige Anmeldung**.
Bei Überbuchung zählt Buchungseingang.
Einstieg in fortlaufende Gruppen jederzeit
möglich, wenn freie Plätze.

Die meisten **Krankenkassen** unterstützen die
Feldenkrais-Arbeit je nach Ihren versicherten
Leistungen.



Anmeldung zum Feldenkrais-Unterricht

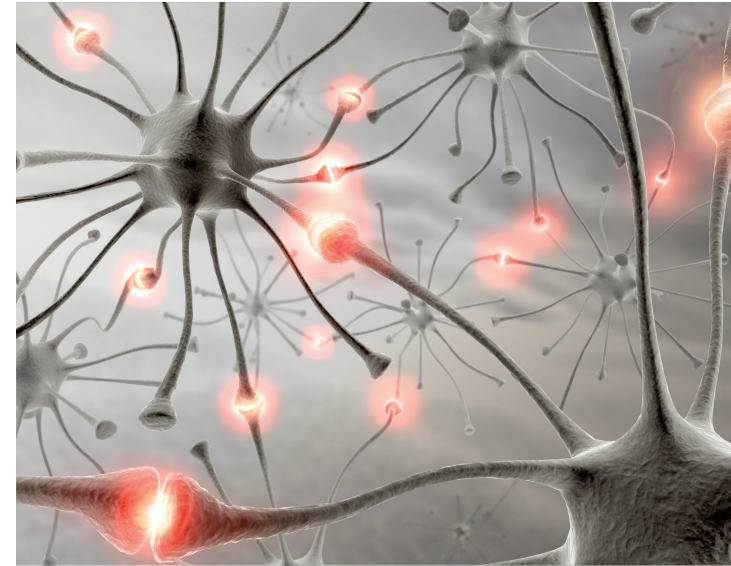
Feldenkrais gilt als eine der differenzier-
testen Lernmethoden, um körperliche
und geistige Funktionen zu verbessern.

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung

Alex Küttel
zert. Feldenkraislehrer SFV
Oberseeburg 34
6006 Luzern

Feldenkrais®



Neue Erfahrung aus bewusst ausgeführter Bewegung beim Abspeichern im Hirn.

Körper und Geist bilden im Leben ein untrennbares Ganzes. Die moderne Hirnforschung bestätigt es. Denken und Fühlen (Wut, Freude, Angst ...) prägen den Körper, verändern das Gehirn. Ein verkrampfter oder entspannter Körper wiederum beeinflusst die Hirnfunktion. Bei den meisten Menschen geschieht dies unbewusst.

Feldenkrais weckt als Lernmethode das Körpergefühl, macht Zusammenhänge erfahrbar. Durch die Lern-Erfahrung werden neue neuronale Verbindungen aufgebaut (z.B. effizientere Bewegungsabläufe) oder bestehende (z.B. schlechte Gewohnheiten) aufgelöst.

Feldenkrais® sichert Ihnen eine höhere Lebensqualität - unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Weitere Wirkungen: siehe übernächste Seite!

1. Halbjahr 2012 - Kriens LU und Hochdorf



Alex Küttel

zertifizierter Feldenkraislehrer SFV
ABAK Ausbildung und Beratung



Oberseeburg 34, 6006 Luzern
Tel 041 448 16 81
www.abak-kuettel.ch
info@abak-kuettel.ch

Gruppenunterricht - 1. Halbjahr 2012

Kurstyp Kursort Zeiten	Fortlaufend Kriens LU montags <input type="checkbox"/> 0900 - 1040 <input type="checkbox"/> 1745 - 1925	Fortlaufend Hochdorf mittwochs <input type="checkbox"/> 1915 - 2055	Tageskurse Mehrtageskurse
Januar	16. 30.	18.	Auf Anfrage organisiert. Programm nach Ihren Wünschen.
Februar	13. 27.	1. 22. 29.	
März	12. 26.	14. 28.	
April	2. 30.	11.	
Mai	7. 21.	2. 9. 23.	
Juni	4.	6.	
Kursgeld	Einzelne Doppellektionen Fr. 52.-- Ganzer Kurs: 24 Lekt. an 11 Daten Fr. 520.--		
Anmeldeschluss Partnerrabatt Vor- / Nachholen	Fortlaufende Kurse: Einstieg jederzeit möglich, sofern freie Plätze 10 % für Lebenspartner im gleichen Kurs von verpassten Gruppen-Lektionen zu andern Zeiten/Orten möglich		

Einzelunterricht

Im Einzelunterricht geht der Lehrer voll auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Situation ein. Dadurch kann mit wenigen Lektionen eine grosse Wirksamkeit erzielt werden. Auch sehr gut geeignet als gelegentliche Ergänzung zum Gruppenunterricht.

Termine nach Vereinbarung.
Honorar 128 Fr. pro Lektion. 5er Abbo 600 Fr.

Besser Skifahren mit Feldenkrais®

Sie bereiten sich bewusst auf die neue Skisaison vor, um den ganzen Winter über besser zu fahren. Mit einem Ski-Wochenende 21./22.1.2012, oder einem Spezialkurs nach Vereinbarung. Sie werden eins mit Körper, Skiern, Natur, Schnee und Gelände. Bitte spezielle Ski-Information verlangen.

Spezialkurse

für Sportvereine, für Firmen, für Berufsgruppen, Jugendliche, Senioren etc. Durchführung flexibel gestaltet nach Ihren Wünschen. Termine etc. nach Vereinbarung.

Vorträge / Seminare

über Feldenkrais und die Feldenkrais-Methode. Auch als externer Beitrag an Firmenseminaren, Ferien- oder Sportwochen. Zielsetzungen, Termine etc. nach Vereinbarung.

Feldenkrais® bewirkt ... Ihr Lernprozess

- physisches und psychisches Wohlbefinden
- Abbau von Stress und Verspannungen
- verbesserte Bewegung, Beweglichkeit, Flexibilität und Haltung
- funktionale Verbesserungen bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen
- Einsichten in Zusammenhänge von Denken, Fühlen und Handeln
- erhöhte Lernfähigkeit und Kreativität
- verbesserte Performance bei Sportlern, Handwerkern, Schauspielern, Musikern, Tänzern ...

Zwei Vorgehensweisen zur Wahl:

1. Gruppenunterricht

„Feldenkrais-Bewusstheit durch Bewegung“
Der Lehrer leitet mündlich zu ungewohnten, sanften Bewegungen an. Jeder lernt nach seinen Bedürfnissen und seinen Möglichkeiten, in seinem Rhythmus, ohne Leistungsdruck.

2. Einzelunterricht

„Feldenkrais - Funktionale Integration“
Sie lassen sich vom Lehrer bewegen. Der Lernprozess geschieht über eine intensive nicht-verbale Kommunikation.



Anmeldung / Information über Feldenkrais®

- Fortlaufend Kriens LU (montags) 0900 - 1040 1745 - 1925
 Fortlaufend Hochdorf (mittwochs) 1915 - 2055
 Tageskurs: Ich wünsche einen Kurs im Monat ____ für eine Gruppe von ____ Personen
 Bitte **rufen Sie mich an**
 Bitte informieren Sie mich näher über die **Feldenkrais-Methode**
 Feldenkrais ist neu für mich. Ich möchte **schnuppern in der Gruppe** vom _____
- Bitte nehmen Sie Kontakt auf wegen Einzelstunde Spezialkurs Vortrag
 Mich interessiert „**Feldenkrais auf Skiern**“. Bitte spezielle Ausschreibung senden
 Bitte senden Sie mir regelmässig Ihre Infos über Feldenkrais und Ihre Kursangebote

Name/Vorname _____

Adresse _____

Telefon P _____ G _____ N _____

E-Mail _____

Ort / Datum _____ Unterschrift _____