

# Feldenkrais mit Julia Flühler – Bewusstheit durch Bewegung

Sanft. Achtsam. Selbstwirksam.

Wo? Im Callavita Ennetbaden.

## Für wen ist der Kurs gedacht?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wiederkehrende oder chronische Schmerzen haben – und an alle, die ihre Bewegungs- und Haltungsmuster besser kennenlernen möchten, um Beschwerden vorzubeugen.

Willkommen sind auch alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten: sich Zeit schenken für Achtsamkeit, Entspannung und neue Wege, um das eigene Wohlbefinden sanft und nachhaltig zu stärken.

## Was erwartet dich?

Du erfährst, wie Faszien, Muskeln und Gelenke mit Schmerzen zusammenhängen – verständlich erklärt und direkt erlebbar.

Durch sanfte Bewegungen entlastest du verspannte oder schmerzende Bereiche, ohne den Körper zu überfordern.

Du entdeckst, wie sich eingefahrene Muster im Nervensystem lösen lassen – und wie neue Bewegungen nicht nur den Körper, sondern auch dein inneres Selbstbild verändern können.

## Dein Gewinn:

- Du lernst, wie du selbst aktiv gegen Schmerzen vorgehen kannst.
- Du nimmst einfache Strategien mit, die dir auch im Alltag helfen.
- Du gewinnst Vertrauen in deine Wahrnehmung und in deinen Körper – und findest neue Leichtigkeit in der Bewegung.

## Kurskoordinaten:

FK1-1125: Freitag Februar/März 2026 (Daten folgen) jeweils 13:15-14:30 Uhr  
FK2\_1125: Samstag Februar 2026 (Daten folgen) jeweils 9:30-10:45 Uhr  
Investition: Fr. 195.—inkl. 8.1% MwSt./Handout/Mineralwasser/Obst  
Kursort: Callavita GmbH, Badstrasse 28a, 5408 Ennetbaden  
Anmeldung : info(at)callavita.ch