

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