



meditation und feldenkrais

wach werden im Körper
mit Feldenkrais Bewegungen

aufrecht im Sitzen
„schauen, was ist“

auf der Matte
neue Beweglichkeit entdecken

auf dem Kissen üben da zu sein,
für das, was sich zeigt

wann:

Samstag, 10.15-14.15 Uhr

20. Feb., 9. April, 11. Juni, 17. Sept., 12. Nov. 2016

die Workshops greifen unterschiedliche Themen auf und können einzeln oder aufeinander folgend besucht werden

für wen:

interessierte Neulinge sowie Praktizierende, die ihr Körper-Dasein in der Meditation vertiefen und mehr Leichtigkeit im Sitzen finden möchten

wo:

Hirschengraben 52

6003 Luzern

bei ergosens läuten

kursgebühren:

Fr. 100.-/Samstag

mitbringen:

bequeme Kleider, warme Socken

Meditationskissen oder -bänkli, falls vorhanden

Tuch für die vorhandene Matte

leitung:

Franziska Wyder

Feldenkrais Lehrerin seit 1998

Erfahrung in Zen-Meditation seit 2000

auskunft und anmeldung:

Franziska Wyder

Hirschengraben 52

c/o ergosens

6003 Luzern

079 520 30 42

wyder@feldenkraispraxis.ch