

**Feldenkrais® Tage zur Vorbereitung aufs Wandern, Nordic Walking,
Langlaufen vom 16. – 20.10.2024**

Programm

- Kursbeginn Mittwoch 17:00 Uhr mit der ersten Stunde Feldenkrais®
- Täglich 9:30 und 17:00 Uhr je 1 Stunde Feldenkrais® auf der Matte im Hotel
- Speziell Eine Feldenkrais® Einheit als Doppelstunde draussen, um das Gelernte im Gelände zu integrieren. Zeit nach Absprache, je nach Wetterverhältnissen.

Im Preis inbegriffen

- 4 Nächte mit Halbpension
- 8 Stunden Feldenkrais®
- Entspannung in der grosszügigen Saunalandschaft
- Kurtaxen von CHF 3.00 pro Nacht und pro Person

Kursleitung Sabine Indermühle Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV/EMR
Infos sabineindermuehle@hotmail.com www.feldyfit.jimdo.com