

# Feldenkrais Samstagskurs



## berührt sein - bewegt sein

Im Bewegen kommen wir in Berührung mit uns selbst und dem Boden, der uns trägt. Berührung kann etwas in Bewegung bringen. Berührung ist auch Kontakt und hat mit einem „Gegenüber „ zu tun.

Das kann der Boden sein, der mich trägt, von dem ich mich abstossen, über den ich rollen kann. Es kann aber auch sein, dass über eine Berührung ein Impuls (innere Bewegung) entsteht, dem ich folgen kann. Wir werden uns diesem eher offen formulierten Thema bewegend annähern und den Kontakt nach innen und aussen erforschen.

Voraussetzungen braucht es keine - ich freue mich auf neugierige Menschen.

Datum	13.Juni 2026
Zeit	13.30 -17.30 Uhr
Ort	„Wu Wei“ Raum für Bewegung und Achtsamkeit, Dankensbergstrasse 10A, 5712 Beinwil am See
Kosten	130.-
Leitung	Martine Girardin
Anmelden	klangbewegen@gmail.com oder 076 522 04 36

Martine Girardin, 076 522 04 36, [klangbewegen@gmail.com](mailto:klangbewegen@gmail.com),  
[klangbewegen.ch](http://klangbewegen.ch)