



FELDENKRAIS IM WASSER

Ort Solbad Schönbühl

Daten nach Vereinbarung

Kosten Fr. 150.- plus Eintritt

Für die Arbeit im Wasser werden keine Vorkenntnisse benötigt. Sie müssen auch nicht schwimmen können. Wir erarbeiten gemeinsam den Kontakt zum Element Wasser und begegnen vielleicht Angst oder Erinnerungen, aber auch Freude und Verspieltheit.

Sie werden sanft durchs ca. 35 Grad warme Wasser gezogen, gedreht etc. Dabei zeigen sich Bewegungsmuster in ihrer Dreidimensionalität, ein Phänomen, das sich am Trockenen nicht so deutlich manifestiert. Durch Bestätigung dieser Muster in vielen verschiedenen Bewegungsabläufen, erfahren Sie Sicherheit und lernen neue Wege mit sich selbst umzugehen.

Es ist ratsam, nach der Behandlung genügend Zeit einzuplanen, um in Ruhe mit sich selbst zu sein. Vielleicht kommen Sie mit tiefen emotionalen Empfindungen in Kontakt, die sich sonst allzu schnell von der Hektik des Alltags verschrecken lassen.

Anmeldung per Telefon oder Mail an:

079 274 36 71 oder eliane.joho@bluewin.ch

ELIANE JOHO
FELDENKRAIS-PÄDAGOGIN SFV

Könizstrasse 19a | 3008 Bern
Telefon 079 274 36 71