

# ERGOSENS - FELDENKRAIS

Konrad Wiesendanger



## Konrad Wiesendanger

dipl. Feldenkrais Lehrer SFV  
 zert. Craniosacral Therapeut  
 Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom  
 Supervisor und Coach BSO



**Adresse: Hirschengraben 52  
 6003 Luzern**

Tel: 041 310 02 11  
 info@ergosens.ch  
 www.ergosens-feldenkrais.ch

## anmeldeformular

Kurs	Ort	Datum, Zeit	Preis

Vorname, Name:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefon P:

Telefon G:

E-Mail:

Ich wünsche keine Informationen mehr

Datum, Unterschrift:

## Feldenkrais Gruppenstunden



- Trainieren Sie Ihre Körperintelligenz
- Verringern Sie Gelenksbeschwerden
- Finden Sie Ihren persönlichen Ausdruck

Möchten Sie Beweglichkeit und Anstrengungslosigkeit geniessen? Möchten Sie fit bleiben oder werden, ohne Ihre Gelenke zu überfordern? Möchten Sie die intelligenteste Art der Bewegungsschulung kennen lernen?

**Besuchen Sie einen Feldenkrais Gruppenkurs oder einen Feldenkrais Workshop und Sie werden eine tiefe Freundschaft mit Ihrem Körper pflegen.**

## Feldenkrais Privatstunden



- Lassen Sie Ihre Beschwerden sanft behandeln
- Erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum ohne Anstrengung
- Gewinnen Sie neues Vertrauen in Ihre Fähigkeiten

Suchen Sie eine Behandlungsform, die Sie als vollwertige/n Partner/in respektiert? Möchten Sie Beschwerden loswerden und lernen, wie Sie das künftig auch selber tun können? Möchten Sie lernen, wie Sie belastende Tätigkeiten leichter ausführen können?

**Nutzen Sie Feldenkrais Einzelbehandlungen, um Ihre persönlichen Anliegen ganzheitlich zu bearbeiten.**

## feldenkrais gruppenkurse

(Änderungen vorbehalten)

Dienstag	11.15 Uhr	A19-1	<b>22. Jan. - 16. Apr. 2019</b>	10 Std. Fr. 250.- (kein Kurs am 26.2./5.3./12.3.2019)
Dienstag	11.15 Uhr	A18-2	<b>7. Mai - 2. Jul. 2019</b>	9 Std. Fr. 225.-
Dienstag	17.30 Uhr	B19-1	<b>22. Jan. - 16. Apr. 2019</b>	10 Std. Fr. 250.- (kein Kurs am 26.2./5.3./12.3.2019)
Dienstag	17.30 Uhr	B18-2	<b>7. Mai - 2. Jul. 2019</b>	9 Std. Fr. 225.-
Donnerstag	17.30 Uhr	D19-1	<b>24. Jan. - 18. Apr. 2019</b>	10 Std. Fr. 250.- (kein Kurs am 28.2./7.3./14.3.2019)
Donnerstag	17.30 Uhr	D19-2	<b>9. Mai - 4. Jul. 2019</b>	7 Std. Fr. 175.- (kein Kurs am 30.5./20.6.2019)

### Sofern es genügend Platz hat:

- Ist ein Einstieg in eine laufende Gruppe jederzeit möglich.
- **Dürfen Sie auch zweimal pro Woche teilnehmen.**
- Kann eine verpasste Stunde innerhalb des Quartals in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden.

### Neues Angebot:

## Feldenkrais-Abo - Feldenkrais wann Sie wollen

In Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Esther Meier habe ich ein flexibles Feldenkrais-Angebot entwickelt. Wenn Sie nicht regelmässig eine Feldenkrais Gruppe besuchen können, haben Sie nun die Gelegenheit mit dem Feldenkrais-Abo nach Belieben die Gruppen von Konrad Wiesendanger oder Esther Meier am Hirschengraben 52 zu besuchen.

Informieren Sie sich über die Kurszeiten auf [www.feldenkraisluzern.ch](http://www.feldenkraisluzern.ch)

(oder per Telefon 041 310 02 11; 041 360 16 33)

Das Feldenkrais Abo gibt es zur Zeit als 5-er Karte zu Fr. 150.- .

## workshops

### Besser sitzen! Der Gebrauch des Stuhls und mehr...

#### Ein Wochenend-Workshop mit Alan Questel, Feldenkrais-Trainer, USA

#### Wir sitzen viel und oft!

Sitzen ist mehr als Sitzen! Sitzen ist nicht nur eine Ruheposition, Sitzen ist auch Ort des Übergangs: Vom Stehen zum Sitzen, vom Sitzen zum Liegen und den ganzen Weg zurück zum Stehen.

Erfahren Sie in diesem Workshop, dass Sitzen mehr ist als das Ruhen Ihres Gesässes auf einer Oberfläche. Sie werden entdecken, was Ihnen hilft, jeden möglichen Stuhl zu benützen, überall sitzen zu können, auf eine dynamische Weise, mit Ihrem ganzen Selbst. Finden Sie mehr Wohlbefinden beim Sitzen auf Stühlen und am Boden.

Sie werden sich leichter auf einen Stuhl niederlassen können und wieder aufstehen und Sie werden sich leichter auf den Boden setzen können und wieder aufstehen. Alle Aktivitäten, die Sie im Sitzen unternehmen, werden einfacher: Lesen, schreiben, essen oder auch einfach entspannen.

**Datum:** Samstag – Sonntag, 16.-17. März 2019

**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Kursort:** Pfarreizentrum St. Paul, Luzern

**Kurs Sprache:** Englisch, vollumfängliche Übersetzung auf Deutsch

**Kosten:** Fr. 340.-

### ESM-Embodied Stress Management

Lernen Sie sofort wirksame und leicht umsetzbare Strategien im Umgang mit Ihrem Stress kennen! Mit dem ESM-Training gewinnen Sie Ihre Ruhe und Ihre Zentrierung zurück – selbst wenn alles drunter und drüber geht. In diesem Tagesworkshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in ESM-Embodied Stress Management.

#### Inhalt:

- Aktuelle Hintergrundinformationen zu Stress
- Erfahren Ihrer persönlichen Stressdynamik
- Eine Auswahl von ESM-Übungen mit Erläuterungen
- Micromoves zu den Übungen

**Sa. 6. April 2019, 10.15-16.45 Uhr**

**Hirschengraben 52, 6003 Luzern**

**Kursgebühr: Fr. 170.-**