

Kennenlernworkshop

mit **Christoph Habegger**, Trainer und Ausbildungsleiter

Wir laden Sie zum Kennenlernworkshop ein, um sich ein Bild der Feldenkrais Ausbildung Zürich City 3 zu machen, die Ausbildungsleitung kennenzulernen und alle Informationen zu erhalten, die Sie wünschen.

- Sie interessieren sich für die Feldenkrais Methode®?
- Sie möchten mehr wissen über die Ausbildung zum/zur Feldenkrais Pädagogen/Pädagogin?
- Sie brauchen mehr Informationen zu den Ausbildungsinhalten und zum Ablauf einer Feldenkrais Ausbildung?
- Sie möchten persönliche Fragen dazu stellen?

Wann: **SA 11. Oktober 2025** von 10:30 – 16:30 Uhr inkl. 1 Stunde Mittagspause

Wo: Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Kosten: Teilnahmegebühr: CHF 140 pro Person

Anmeldung: Verena Scheidegger
+ 41 79 659 21 74
info@feldenkraisausbildung-zuerichcity.com

Thema: Die Kraft der natürlichen Atmung

Wenn der Atem in Rhythmus, Tempo und Bewegung frei schwingen kann, passt er sich jeder Situation an und bleibt veränderlich. Er versorgt uns mit dem notwendigen Sauerstoff, unterstützt die Organtätigkeit, fördert den Herzkreislauf und reguliert das vegetative Nervensystem. Über den Atem finden wir Kraft, Ruhe, Klarheit, Ausdauer und Stabilität.

