



# FELDENKRAIS UND WANDERN

Leichten Fusses durch die wunderschöne Surselva



- WAS** Feldenkrais und Wandern
- WER** Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin SFV, SAC Toutenleiterin
- WANN** Montag, 19. Mai 2025 bis Freitag, 23. Mai 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# FELDENKRAIS UND WANDERN

Leichten Fusses durch die  
wunderschöne Surselva



## WAS

Sie kennen Sie schon, die Heilkraft der Bewegung? Sie bewegen sich während der Lektionen nach Moshé Feldenkrais auf der Matte, sowie auf ausgesuchten Pfaden durch die Bergwelt der malerischen Surselva.

- **Tägliche Feldenkrais-Lektionen:** Erleben Sie die wohltuenden achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und wieviel Freude es macht, wenn zu Beginn unmöglich erscheinende Bewegungen während der Lektion möglich und vielleicht sogar leicht und elegant werden.
- **Geführte Wanderungen:** Entdecken Sie die Schönheit der umliegenden Täler und Berge auf täglichen Wanderungen. Ich werde Sie gerne an meine Lieblingsorte führen. Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer und bieten genügend Zeit für Pausen und Erholung.
- **Alternativprogramm:** Anstelle der geführten Wanderung, Ruhe in der Natur geniessen, meditieren. Oder Sie sehen sich die kleinen aber feinen kulturellen Angebote der Region an.

## WER

Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin SFV, SAC Tourenleiterin  
kobler@feldenkrais.ch, +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum

Menschen die gerne wandern und die Feldenkrais-Methode kennen oder sie kennen lernen möchten.

## WANN

Montag, 19. Mai, 10 Uhr bis Freitag, 23. Mai 2025, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## WIEVIEL

Kurs CHF 740  
Anmeldung bis 17.02.2025, CHF 690 (Frühbucher)  
Maximal 12 Teilnehmende

## WEITERES

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg für die 10 Lektionen ausgestellt.