

# Beweglich in den Frühling

Verbessern Sie Ihr Lebensgefühl. In meinem Bewegungsstudio in Schwanden biete ich Kurse in NIA an. NIA ist ein Tanz der groovt wie Jazzdance, fliesst wie Thai Chi und zentriert wie Joga. Kurz: ein Tanz der Lebensfreude. Abgerundet wird das Ganze mit Funktional- und Faszientraining.

Weiter im Angebot biete ich Feldenkrais-Therapien an. Ob jemand gesund ist oder krank, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler - diese Methode ist für alle, die in ihrem Leben etwas verändern möchten. Feldkrais-Therapien biete ich in zwei Formen an. In Gruppen und in Einzeltherapien. Mit Feldkrais verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung durch sanft und

spielerisch ausgeführte Bewegungsabläufe. Durch das Bewusstwerden, wie Sie im Alltag gehen, sitzen oder Sporttreiben, ist es möglich, die Routine falscher Bewegungsabläufe zu durchbrechen. Gleichzeitig lernen Sie, mit Stress besser umzugehen. Feine Berührungen und präzise Bewegungen sind die Sprache der Einzellektion.

Die Feldenkrais Methode kann über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen abgerechnet werden. Mehr unter [www.bewegungsstudio-schwanden.ch](http://www.bewegungsstudio-schwanden.ch)

---

**Christa Zweifel Zert. Feldenkrais  
Lehrerin SFV, dipl.  
Bewegungspädagogin  
Telefon 079 636 40 67**

