

FELDENKRAIS UND FRÜHLINGS- WANDERN

Deine Auszeit in der Surselva



- Tägliche Feldenkrais-Lektionen: Erlebe die wohltuenden, achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und wie viel Freude es macht, wenn zu Beginn unmöglich erscheinende Bewegungen während der Lektion möglich und vielleicht sogar leicht und elegant werden.
- Geführte Wanderungen: Zusammen entdecken wir die Schönheit der umliegenden Täler und Berge auf kleinen und einer grösseren Wanderung. Auf diesen leichten bis mittelschweren Wanderungen werde ich dich zu meinen Lieblingsorten führen.
- Alternativprogramm: Anstelle der geführten Wanderung, Ruhe in der Natur geniessen, meditieren oder aus den kleinen aber feinen kulturellen Angeboten der Region auswählen.

Wer

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

Zielpublikum: Menschen die gerne wandern (1 bis 6 Stunden) und die Wirkung der Feldenkrais-Methode kennen oder kennenlernen möchten.

Wann

Montag, 4. Mai, 10 Uhr bis Freitag, 8. Mai 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 640 (exkl. Transport mit ÖV)
CHF 590 bei Anmeldung bis 20. Februar 2026 (Frühbucherrabatt)
Maximal 8 Teilnehmende

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