

Ruth Naef, Feldenkrais-Praxis  
Kirchgasse 47, 8706 Meilen  
044 923 35 51, info@naef-feldenkrais.ch

## **Kurse 2024**

### **Gruppenkurse**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eignen sich leichte und angenehme Bewegungsabläufe an, die sowohl die Gelenkigkeit des Körpers verbessern als auch den Geist anregen.

#### **Feldenkrais, wöchentlich jeweils Donnerstagmorgen 9.15–10.15 Uhr**

4. Januar bis 15. Februar 2024 (7 Lektionen)

CHF 245 pro Person

7. März bis 2. Mai 2024 (ausgen. 4. und 11. April)

CHF 245 pro Person

23. Mai bis 4. Juli 2024 (7 Lektionen)

CHF 245 pro Person

29. August bis 3. Oktober (6 Lektionen)

CHF 210 pro Person

7. November bis 12. Dezember 2024 (6 Lektionen)

CHF 210 pro Person

#### **Feldenkrais, 14-täglich jeweils Donnerstagabend 9.00–20.30 Uhr**

11. und 25. Januar, 8. und 29. Februar, 14. und 28. März, 2., 16. und 30. Mai 2024 (9 Lektionen)

CHF 406 pro Person

13. und 27. Juni, 5. und 19. September, 3. und 31. Oktober, 14. und 28. November, 12. Dezember 2024 (9 Lektionen)

CHF 406.00 pro Person

### **Workshops**

#### **Achtsamkeit und Energie im Alltag schöpfen**

Samstag, 23. März 2024, 10.00–16.00, mit Mittagspause

CHF 150 pro Person

#### **Rippen, Nacken und ein freier Rücken**

Samstag, 15. Juni 2024, 10.00–16.00, mit Mittagspause

CHF 150 pro Person

#### **Angenehmer Sitzen, länger Stehen und leichter Laufen**

Samstag, 16. November 2024, 10.00–16.00, mit Mittagspause

CHF 150 pro Person

### **Child'Space-Kurse**

Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie ihr Baby auf angenehme und achtsame Weise in seiner Entwicklung unterstützen können. Auch bei Entwicklungsdefiziten eine gute Wahl. Für Babys und Mütter.

#### **Kurs 1 für Babys ab Geburt bis vier Monate**

Mittwoche 6. bis 27. März 2024, jeweils 9.30-10.30

CHF 140.—/4 Lektionen

#### **Kurs 2 rollen, kriechen, sitzen**

Donnerstage 7. bis 28. März 2024, jeweils 14.00-15.00 oder 15.30-16.30

CHF 140.—/4 Lektionen

#### **Kurs 1 für Babys ab Geburt bis vier Monate**

Mittwoche 15. Mai bis 12. Juni 2024, jeweils 9.30-10.30

CHF 175.—/5 Lektionen

**Kurs 2 rollen, kriechen, sitzen**

Donnerstage 16. Mai bis 13. Juni 2024, jeweils 14.00-15.00 oder 15.30-16.30

CHF 175.—/5 Lektionen

**Kurs 1 für Babys ab Geburt bis vier Monate**

Mittwoche 28. August bis 25. September 2024, jeweils 9.30-10.30

CHF 175.—/5 Lektionen

**Kurs 2 rollen, kriechen, sitzen**

Donnerstage 29. August bis 26. September 2024, jeweils 14.00-15.00 oder 15.30-16.30

CHF 175.—/5 Lektionen

**Kurs 1 für Babys ab Geburt bis vier Monate**

Mittwoche 6. November bis 11. Dezember 2024, jeweils 9.30-10.30

CHF 210.—/6 Lektionen

**Kurs 2 rollen, kriechen, sitzen**

Donnerstage 7. November-12. Dezember 2024, jeweils 14.00-15.00 oder 15.30-16.30

CHF 210.—/6 Lektionen