

# Oktober '20 bis April 2021

## Wintersemester Indoor KURS in LIESTAL- Dienstag, Mittwoch, Donnerstag je 1 Stunde Bewusstheit durch Bewegung.

Herbst- und Frühlingsferien PLUS: Alle Termine im Oktober und während Frühlingsferien 27.3. bei mir verlängert bis 15.4.21 finden sicher statt mit 50% Redukt. Und zusätzlich 15:30!  
Alle anderen Termine finden statt, wenn Anmeldungen mindestens 3 Tage vorher gebucht und Mindestteilnehmer erreicht sind.

## Privatlektionen Indoor in Liestal Feldenkrais Funktionale Integration Termine nach Vereinbarung, Fischmarkt 34

## Outdoor Privatlektionen, nach Vereinbarung

## Child'Space Indoor, Privatlektionen für Familien Termine und Ort nach Vereinbarung

**Beratung, Coaching, Weiterbildung**  
für Komplementärtherapeutische Fachpersonen,  
Pflegefachpersonen, andere Fachpersonen aus Spit-In und Spit-Ex,  
pflegende Angehörige  
mögliche Themen: komplexe Pflegesituationen / eigene  
Arbeitsorganisation / praktische Fallbearbeitung  
Inhalt, Form, Termine und Ort nach Vereinbarung

*Zoom oder Skype Einzel- und Kleingruppenlektionen nach  
Vereinbarung für Feldenkrais Methode und Beratung;  
Preisgestaltung: 1/3 Reduktion vom visavisPreis*

**Feldenkrais®, eine Körper-Lernmethode**, begründet und entwickelt von Moshé Feldenkrais (1904-1984) und die darauf basierenden Methoden ChildSpace, Bones for life können ...

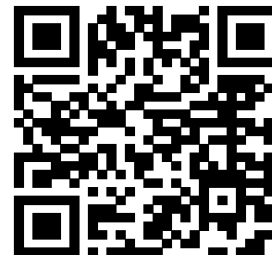
...behilflich sein, das zu ändern, was Du schon länger versuchst  
...Dich dabei unterstützen, Dein Potential zu erhalten und zu erweitern  
...Dir bewegungsbedingte Zusammenhänge verständlicher werden lassen

**Bewusstheit durch Bewegung, Gruppenlektionen:** Jede Person entwickelt einen persönlichen Lernprozess durch vielfältige Anregungen von und rundum Funktionen alltäglicher Aktivitäten.

**Funktionale Integration, Einzellektion:** Dein persönlicher Lernprozess wird durch Berührung, Bewegung und Anregungen mit mir bearbeitet und anhand spezifischer Fragestellungen und Funktionen integriert. Dabei unterstütze ich Dich individuell.

**Feldenkrais Outdoor**, Der Übertrag und die Anwendung der Feldenkrais Methode beim Gehen ist das Ziel dieser Lektionen. In der Komplexität vom Gehen - sich aufrecht in der Welt orientieren und bewegen - nachhaltige Änderungen erfahren und selbst bewirken. Durch Anwenden entsteht ein "dir zu eigen machen" und du kannst es nach und nach als neue Routine verinnerlichen. Ein Lernprozess mit Herausforderungen.

**Kornelia Himmel \*1964**, seit 1987 = über 33 Jahren beschäftige ich mich persönlich und beruflich mit der Feldenkrais Methode und bin immer wieder begeistert von der Vielfalt der Anwendungsgebiete. Beim Rudern, Arbeiten und Gehen wende ich immer wieder die Prinzipien an und kann damit meine Selbstorganisation von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sinnvoller dosieren. Seit 1992 bin ich ausgebildete Feldenkrais® Lehrerin und unterrichte regelmässig rundum psychosomatische, rehabilitative, musische und sportliche Fragestellungen.



e-abo - die smarte Kursverwaltung

**Anmeldung** über eAbo, bitte linken Code einsannen, bei App kostenlos registrieren und direkt anmelden

**Anmeldung** per Telefon oder WhatsApp an +41 79 706'01'88

**Anmeldung** per Email an khimmelmobil@gmail.com

# Feldenkrais Methode Bewusstheit durch Bewegung Okt '20- Apr 2021 Gruppenlektionen

Ort: Fischmarkt 34, Liestal, Mittwoch EG, Di&Do 3.OG; 2-6 Teiln. à 60min

Individuell buchen

	OKT Herbst- ferien PLUS 15:30 17:30	NOV 17:30	DEZ 17:30	JAN 17:30	FEBR 17:30	MRZ 17:30	Mrz-Apr Frühlings- ferien PLUS 15:30 17:30
Di	6 13 20	3 10 17 24	1 8	19 26	2 9 16 23	9 16 23	30M 6A 13A
Mi	7 14 21	4 11 18 25	2 9	20 27	3 10 17 24	10 17 24	31M 7A 14A
Do	8 15 22	5 12 19 26	3 10	21 28	4 11 18 25	11 18 25	1A 8A 15A

20 Lektionen für 410Fr = spare 150Fr

Verfall nach 6 Monaten

10 Lektionen für 210Fr = spare 70Fr

Verfall nach 4 Monaten

5 Lektionen für 110Fr = spare 30Fr

Verfall nach 6 Wochen

3 Lektionen für 66Fr = spare 18Fr

Verfall nach 4 Wochen

1 Lektion für 28Fr

**Herbst- und Frühlingsferien PLUS = 50% Reduktion:**

1x =14.-; ab 2-9x = 11.- pro Lektion

**Zahlbar vor Beginn mit Einzahlung oder bar**

**Anmeldung bis spätestens 3Tage = 72Stunden vor Termin**

**Abmeldefrist bis spätestens 2Tage = 48Stunden vor Termin**

Bei Arztzeugnis Gutschrift, gültig 12Monate

**Teilnahme und Versicherung in Eigenverantwortung**

=====

## Feldenkrais Methode Spezialformate

1 Lektion Outdoor für 110 Fr (73.- Internet)

1 Privatlektion Funktionale Integration / ChildSpace für 130Fr (86.-Internet)

5 Lektionen Paket bei Vorauszahlung minus 10% Verfall nach 6 Monaten

10 Lektionen Paket bei Vorauszahlung minus 15% Verfall nach 12 Monaten

Beratung, Coaching, Weiterbildung Termine nach Vereinbarung;

Kosten nach Aufwand: erste 75min 130,- jede Folge Stunde 120.- pro Rata

**Zahlbar vor Beginn mit Einzahlung oder bar**

Anmeldung laufend

**Abmeldefrist** Absagen weniger als 24 Std vor Termin, werden vollumfänglich

verrechnet. Bei Arztzeugnis Gutschrift, gültig 3Monate.

**Teilnahme und Versicherung in Eigenverantwortung**

# Wintersemester

Oktober 2020 bis April 2021

www.himmelmobil.ch



H I M M E L M O B I L

KORNELIA HIMMEL

Feldenkrais® Lehrerin

Fischmarkt 34

4410 Liestal

079 / 706'01'88

[khimmelmobil@gmail.com](mailto:khimmelmobil@gmail.com)