

“FELDENKRAIS® & LANGLAUF“ - Saison 2018/2019

Sporthotel Pontresina

Durch weniger Kraftaufwand leichter, gesünder, bewusster, und somit auch schneller Langlaufen!

Als geniale und nachhaltige Vorbereitung zum Langlaufen, verhilft die Feldenkrais-Methode zum optimalen, leichten Gleiten auf dem Schnee, UND ZU NOCH VIEL MEHR – lasst euch überraschen!

Kursleitung: Barbara Jentner (dipl. Feldenkrais-Pädagogin, Schneesportlehrerin mit eidgenössischem Fachausweis, Langlauflehrerin)

Kursort: Sporthotel Pontresina: www.sporthotel.ch

Kursdaten: **Kurs 1: Freitag 14. Dezember bis Sonntag 16. Dezember 2018 / SKATING**

Kurs 2: Freitag 4. Januar bis Sonntag 6. Januar 2019 / SKATING

Kurs 3: Freitag 11. Januar bis Sonntag 13. Januar 2019 / KLASSISCH

Kurs 4: Freitag 25. Januar bis Sonntag 27. Januar 2019 / SKATING

Kurs 5: Freitag 15. Februar bis Sonntag 17. Februar 2019 / SKATING

Kurs 6: Freitag 22. Februar bis Sonntag 24. Februar 2019 / SKATING

Kurskosten: CHF 390.— für 6 Feldenkrais-Lektionen und 6 Langlauf-Stunden (exkl. Hotel)

Hotelkosten: CHF 345.—im DZ pro Person / CHF 375.—im EZ für 2 Nächte inkl. Frühstücks-Buffer / 4-Gang-Menü.

Anmeldung: per Mail an barbara@move-to-extend.ch **Informationen auch unter 079 372 71 93**

Anmeldefrist: bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Kurs empfohlen! – spätestens bis 2 Wochen davor.
Die Anmeldung ist verbindlich. Teilnehmerzahl beschränkt! (mind. 5)

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden!

Für Einsteiger, fortgeschrittene und ambitionierte Langläufer/innen!
Skating-Grunderfahrung ist erwünscht. Feldenkrais-Erfahrung nicht nötig.

www.move-to-extend.ch