

# Oktober 2019 bis März 2020 Angebote

**Wintersemester Indoor KURS** in LIESTAL-  
Montag & Mittwoch & Freitag Abend 1 Stunde  
**Bewusstheit durch Bewegung** - siehe Rückseite

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

**Outdoor Privatlektionen**  
Termine und Ort 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

**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, nunmehr über 30 Jahren  
beschäftige ich mich persönlich und beruflich mit der Feldenkrais  
Methode und bin immer noch begeistert von der Vielfalt von  
Anwendungsgebieten. 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.



e-abo - die smarte Kursverwaltung

**Anmeldung** über eAbo, bitte linken Code  
einsannen, beiApp 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 Januar - März 2020 Gruppenlektionen

im Fischmarkt 34, Liestal, 3. OG, Kleingruppe 2-4 Personen  
Bei mehr Personen in einem anderen Raum im Zentrum von Liestal  
17:30 bis 18:30 Uhr

Individuell buchen	Januar	Februar	März
<b>Montag</b>	13. / 27.	10. / 24.	9. / 23.
<b>Mittwoch</b>	8. / 15. / 22. / 29.	5. / 12. / 19. / 26.	4. / 11. / 18. / 25.
<b>Freitag</b>	10. / 24.	7. / 21.	6. / 20.

20 Lektionen für 410Fr = spare 150Fr  
10 Lektionen für 210Fr = spare 70Fr  
5 Lektionen für 110Fr = spare 30Fr  
3 Lektionen für 66Fr = spare 18Fr  
1 Lektion für 28Fr

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  
1 Privatlektion Funktionale Integration oder ChildSpace für 130Fr  
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 nach Vereinbarung  
Zahlbar vor Beginn mit Einzahlung oder bar

**Anmeldung** laufend  
**Abmeldefrist** Absagen weniger als 24Stunden vor Termin, werden vollumfänglich in Rechnung gestellt.  
Bei Arztzeugnis Gutschrift, gültig 3Monate.  
Teilnahme und Versicherung in Eigenverantwortung

# Wintersemester

November 2019 bis März 2020  
Angebote



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)