

## URLAUBE MIT FELDENKRAIS®

IM VERTRÄUMTEN STRUNJAN IN DER REGION PIRAN / PORTOROŽ

Ihr Urlaubsdomizil ist das Hotel Salinera\*\*\*

Das komfortable Haus liegt inmitten einer großen Parkanlage mit Pool, in einer ruhigen Bucht. Piran, Portorož, die Kirche und die bekannten Salinen Strunjans sind beliebte Ausflugsziele, die leicht zu Fuß erreichbar sind. Freuen Sie sich auf gastfreundlichen Service und die slowenische Kulinarik.



## WANDERN ZUR ROSENBLÜTE

Freitag, 18. bis Montag, 21. Mai 2018

**Der besondere Pfingst-Urlaub!** Nach dem Frühstück erforschen wir gemütlich mit kurzen Feldenkrais®- und Faszienheiten die Region und beenden den Tag mit einer abschließenden Feldenkrais®-Lektion.

## URLAUB & FELDENKRAIS® AM MEER

Sonntag, 26. 08. bis Sonntag, 02.09.2018

**Ein Traumurlaub der feinen Art!** Genießen Sie eine erholsame Urlaubswoche an der slowenischen Adriaküste. Vormittags haben Sie die Möglichkeit auf entspannte Weise Beweglichkeit und Haltung zu verbessern, nachmittags die mediterrane Sonne am Meer zu genießen. Ihre Familie und Freunde sind natürlich ebenfalls gerne gesehen.

## VORSCHAU JÄNNER 2019

## WANDERN & FELDENKRAIS® AUF LA PALMA

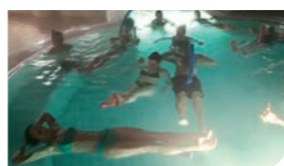
Nach einer wunderbaren Zeit im Jänner 2018 sind wir bereits mitten in der Planung für den **La Palma-Urlaub 2019**.



## Infos & Buchung:

W. Uresch | +43 676 / 615 41 21 | [www.feldenkraiszentrum.at](http://www.feldenkraiszentrum.at)

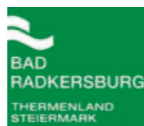
## BAD RADKERSBURG - EINE REGION DIE BEWEGT



Das milde Klima, die vielen Sonnenstunden, dazu die romantischen Renaissance-Bauten der Altstadt zaubern südliches Flair. Genussradeln in Österreichs sonnigster und erlebnisreichster RADregion, Weinwandern in herrlicher Natur, dazu kulinarische Geschmackserlebnisse sowie Kultur und Flanieren durch das historische Altstadtambiente – das sind die Zutaten für einen idealen Wohlfühlurlaub in der Region Bad Radkersburg.

Zur Entspannung und zur Regeneration lädt die **PARKTHERME BAD RADKERSBURG**, eine der heilkräftigsten und mineralstoffreichsten Thermalquellen Österreichs in.

Mittwoch abends und an Feldenkrais-Wochenenden Samstag Vormittag  
Feldenkrais-Einheit im Thermalwasser GRATIS für Thermengäste



Tel. +43 3476 / 25 45  
info@badradkersburg.at  
www.badradkersburg.at



Tel. +43 3476 / 26 77-0  
info@parktherme.at  
www.parktherme.at

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

### Walter Uresch

Feldenkrais®-Practitioner  
Faszien-Trainer & -Therapeut  
Schlafcoaching (Sounder-Sleep-System™)

Prentlweg 4  
A-8490 Bad Radkersburg  
Tel.: +43 676 / 615 41 21  
Mail: [walter@feldenkraiszentrum.at](mailto:walter@feldenkraiszentrum.at)  
[www.feldenkraiszentrum.at](http://www.feldenkraiszentrum.at)



Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Walter Uresch. Text/Konzept [iku] ADVERTISING. www.iku.at. Fotos: Fotoarchiv TV Bad Radkersburg, pixelmaker.at; Parktherme Bad Radkersburg, Harald Eisenberger. Fehler u. Änderungen vorbehalten.

Feldenkrais®

Jetzt mit Kennenlern-Gutschein  
PROGRAMM 2018

Feldenkraiszentrum Walter Uresch  
BAD RADKERSBURG

[www.feldenkraiszentrum.at](http://www.feldenkraiszentrum.at)



„FELDENKRAIS® ist eine sanfte & wirksame Methode die man einfach probieren muss. Schenken Sie Ihrem Leben mehr Qualität!“

Walter Uresch

## WAS UNS BEWEGT – DER FELDENKRAIS®-EFFEKT

Alle unsere Bewegungen sind erlernt, somit haben wir auch die Möglichkeit, sie umzulernen. **Mit kleinen, angenehmen Bewegungen verbessern wir Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Vitalität.**

### Mit Feldenkrais® den eigenen Körper neu erleben

Bei Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen wird mit der Feldenkrais®-Methode eine leichtere, schmerzfreie und gut koordinierte Bewegung sowie eine bessere Haltung erreicht.

**Ziel der Feldenkrais-Methode® ist eine Verbesserung der Lebensqualität.** Durch ihre Sanftheit ist sie ohne Vorkenntnisse alters- und konditionsunabhängig für jeden Menschen geeignet.

In den **Gruppenstunden** bringen Sie unter Anleitung Ihren Körper sanft zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Haltung. In den **Einzelbehandlungen**, die ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet sind, werden Ihnen passiv durch Berührungen und angenehmes Bewegt-Werden, neue und leichtere Bewegungsmöglichkeiten eröffnet.



„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt: Lebendiger werden – körperlich, geistig, seelisch.“  
Dr. Moshé Feldenkrais



FELDENKRAIS®

GUTSCHEIN

für eine  
Einzelstunde  
zum 1/2 Preis

Pro Person kann jährlich ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich und nicht mit weiteren Aktionen kombinierbar. Gültig bis 31.01.2019.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
Walter Uresch +43 676 / 615 41 21

Gutschein ausschneiden oder den Prospekt mitbringen

## GRUPPEN- / EINZELSTUNDE

### BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®

Jeden Dienstag & Mittwoch ab 18.00 Uhr –  
in den Räumlichkeiten der Parktherme  
Bad Radkersburg.

Einstieg ohne Anmeldung jederzeit möglich!

1 Gruppenstunde p.P.

€ 10,-

Gruppen-  
stunde

### FUNKTIONALE INTEGRATION®

In der Einzelstunde können Sie passiv durch  
Hilfestellung die Qualität Ihrer Bewegungen und  
Haltung verbessern.

Nach telefonischer Vereinbarung.  
Auch am Wochenende möglich.

1 Einzelbehandlung

€ 60,-

Einzelbe-  
handlung

5 Einzelbehandlungen (SVA-Gesundheitsrunderter möglich!)

€ 250,- = 50 Euro ermäßigt!

## WOCHENENDKURSE 2018 IN DER PARKTHERME BAD RADKERSBURG

### \* Atem - Stimme - Haltung 17./18. März

Die Atmung ist die Grundlage allen Lebens und die Stimme ein wichtiges Ausdrucksmittel. Wie sich diese Elemente gegenseitig beeinflussen und ergänzen, werden wir uns mit spezifischen Feldenkrais-Einheiten an diesem Wochenende bewusst machen. (Atmung und Stimme haben grundsätzlich sehr viel mit dem Beckenboden zu tun.) – Ziel an diesem Wochenende ist Atemtechnik, Stimme für Sprache und Gesang zu verbessern. **Außerdem stärken diese Einheiten den Beckenboden und verbessern die Haltung!**

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Laufkurs – Leichter Laufen mit Feldenkrais® 14./15. April

In diesem Kurs geht es um das Wohlfühlen und die Freude beim Laufen: **leichter - geschmeidiger - gelenkschonender!**

Es werden spezielle Feldenkrais®-Lektionen im Liegen, Stehen, Gehen & Laufen durchgeführt. Sie können das komplexe Zusammenspiel ihres Skelett-, Muskel- & Nervensystems erleben und dadurch neue, leichtere und effizientere Bewegungsabläufe beim Laufen erlernen.

Gezielte Übungen für die Faszien bewirken zusätzlich eine verbesserte Aufrichtung und unterstützen ihren neuen funktionaleren Laufstil.

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Schlafkurs – Sounder-Sleep-System™ 5./6. Mai

Ein tiefer, erholsamer Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit kleinen, langsamen und wiederholten Bewegungen zur Ruhe kommt und leichter in den erwünschten Schlaf findet. - **Gesunder Schlaf ist wieder zu erlernen!** Bitte ein Kissen und eine (kuschelige) Decke zum Kurs mitbringen.

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Feldenkrais® für Schultern & Nacken 16./17. Juni

**Freie bewegliche Schultern und ein entspannter Nacken** – daran arbeiten wir mit spezifischen Feldenkrais®-Einheiten und ergänzenden Faszienübungen. Dadurch schaffen wir Bewusstsein für schädliche Gewohnheiten und erlauben eine Neuausrichtung. Diese wirkt sich auch positiv auf Beschwerden wie Golf- & Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom und Arthrosen in Handgelenken aus!

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Besser Sehen mit Feldenkrais® 14./15. Juli

**Ein Wochenende zur Verbesserung der Sehkraft!** Sehen steht in direktem Zusammenhang mit unseren Bewegungen, der Koordination und dem Gleichgewicht. An diesem Wochenende werden wir mit sanften und angenehmen Bewegungen an der Verbesserung der Sehkraft arbeiten. **Bewusstes und entspanntes Sehen führt zu erweiterter Bewegungsfreiheit für unsere alltäglichen Handlungen.**

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### Schnupperstunden-Wochenende Preise minus 20%!

MINUS  
20%

4./5. August

Samstag, 11.30, 14.00, 16.30 Uhr und Sonntag, 10.30, 13.30, 16.00 Uhr finden jeweils drei Gruppenstunden statt. Preis pro Person: € 8,-.

In der übrigen Zeit besteht die Möglichkeit, Einzelstunden zum Preis von € 48,- zu buchen.

Alle 6 Gruppenstunden inkl. 1 zusätzlichen Einzelstunde: € 90,-



Feldenkrais®-Kurs:  
Gymnastikraum Vitalstudio  
Parktherme Bad Radkersburg



\* Hier können SVA-Versicherte den  
Gesundheitshunderter einlösen.

### \* Heilsames Gehen mit Feldenkrais® 15./16. Sept.

Unser Leben lang tragen uns unsere Füße durch alle Situationen, ohne dass wir über die Qualität dieser Bewegungen nachdenken. **Mit der Feldenkrais®-Methode entdecken Sie durch einfache und schmerzfreie Bewegungsmöglichkeiten die Leichtigkeit des Gehens.**

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Feldenkrais® & Faszien-Fitness 13./14. Okt.

Die Faszien stützen und stärken uns, geben Halt, übertragen Kraft, geben dem Körper Form und Struktur und schützen vor Verletzungen. Über 80% aller Rückenschmerzen werden nicht durch die Bandscheiben oder die Muskulatur verursacht sondern durch Verklebungen bzw. Entzündungen in der Lenden-Faszie. **Durch gezieltes Training in Verbindung mit Feldenkrais® erhalten die Faszien ihre Elastizität und Geschmeidigkeit zurück und können alle Funktionen wieder besser erfüllen.** Auf dem Kursprogramm stehen Feldenkrais-Lektionen, das Faszien-Fitness-Grundprogramm und es wird der Umgang mit Rollen, Bällen usw. vermittelt.

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### \* Beckenfunktionen & Haltung 17./18. Nov.

Bei diesem Wochenendseminar entdecken und verbessern Sie die Zusammenhänge zwischen dem Kraftzentrum unseres Körpers dem Becken bzw. dem Beckenboden und den Funktionen sowie Haltung in aufrechten Positionen wie Stehen, Gehen und Laufen! Ideal bei Problemen mit Füßen, Beinen, Hüften, Rücken, Beckenboden usw. ...

**Kurszeiten:** Sa, 11.30 bis ca. 18.00 Uhr | So, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Kurspreis:** € 150,- p.P. exkl. Thermeneintritt - (SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter geltend machen!)

### Adventzuckerl

Gruppenstunden & Einzelbehandlungen  
um 50% ermäßigt!

MINUS  
50%

1./2. Dezember

**Gruppenstunden** - keine Anmeldung nötig:

Sa.: 11.30, 14.00, 16.30 Uhr; So.: 10.30, 13.30, 16.00 Uhr

1 Gruppenstunde p.P.: € 5,- 1 Einzelbehandlung: € 30,-

Für Einzelbehandlungen bitte telefonisch einen Termin vereinbaren!