

Mit der Feldenkrais®-Methode kann eine **leichtere, schmerzfrei und gut koordinierte Bewegung** sowie eine **bessere Haltung** erreicht werden.

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

All unsere Bewegungen sind erlernt, somit haben wir auch die Möglichkeit, sie umzulernen.



Bringen Sie unter Anleitung Ihren Körper sanft zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Haltung.

## Einzelstunden in Funktionaler Integration®

sind eine ganz auf Ihre **persönlichen Voraussetzungen** und **Bedürfnisse** abgestimmte **Be-Handlungsweise** die gegen **Verspannungen** wirkt und **Bewegungsabläufe** erleichtert..

Nach telefonischer Vereinbarung (auch am Wochenende möglich).

1 Einzelbehandlung € 60,-

## Gruppenstunden in der Parktherme Bad Radkersburg

Jeden **Mittwoch: 19.00 Uhr**

Teilnahme ohne Anmeldung jederzeit möglich

1 Gruppenstunde pro Person: € 10,-

## 2025 in der Parktherme Bad Radkersburg

18. Jänner

### Schnupperstunden

Zeiten Gruppenstunden  
13.00 Uhr, 14.30 Uhr, 16.00 Uhr

Preise minus 20%

1 Gruppenstunde pro Person: € 10,- € 8,-  
1 Einzelstunde: € 60,- € 48,-

8. Februar

### Feldenkrais® für Schulter & Nacken

Leichtigkeit von Hand bis Kopf

15. März

### Schnupperstunden

 siehe Jänner

12. April

### Leichter Gehen & Laufen

Entdecken Sie die mühelose Fortbewegung

17. Mai

### Schnupperstunden

 siehe Jänner

28. Juni

### Beckenfunktionen, Wirbelsäule & Haltung

Den Rücken entzücken

2. August

### Schnupperstunden

 siehe Jänner

20. September

### Besser sehen & entspannte Augen

Bewegungen mit den Augen koordinieren

11. Oktober

### Schnupperstunden

 siehe Jänner

15. November

### Feldenkrais® & Faszien-Fitness

Beweglich sein, ein Leben lang

6. Dezember

### Adventzuckerl

Preise minus 50% vom Normalpreis,  
Zeiten siehe Schnupperstunden

Themen-Kurse

### Zeiten & Preise:

13.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr  
Kurspreis pro Person:

€ 60,-

# BAD RADKERSBURG



Genießen Sie das mediterrane Klima im einzigartigen Flair der historischen Altstadt sowie die Muraunen und Weinberge, die zum Wandern und Genußradln einladen.

Zur Entspannung und zur Regeneration lädt die **Parktherme Bad Radkersburg**, eine der heilkräftigsten und mineralstoffreichsten Thermalquellen Österreichs, ein.



## Feldenkrais® im besonderen Thermalwasser

Jeden Mittwoch 18.00 Uhr & an Feldenkrais-Samstagen 10.30 Uhr  
**Gratis für Thermengäste!**

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

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



**Walter Uresch**  
Feldenkrais® - Practitioner  
Faszientrainer & Therapeut

# FELDENKRAIS®

Prentlweg 2  
A-8490 Bad Radkersburg  
+43 676 / 615 41 21  
walter@feldenkraiszentrum.at  
[www.feldenkraiszentrum.at](http://www.feldenkraiszentrum.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Walter Uresch. Text/Konzept iku advertising.  
Fotos: pixelmaker.at. Fehler u. Änderungen vorbehalten.

# FELDENKRAIS®



## LEICHTER BEWEGEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



**Feldenkraiszentrum**  
**Walter Uresch**  
[www.feldenkraiszentrum.at](http://www.feldenkraiszentrum.at)