



# Leichtwandern Genussvoll und gelenkschonendes Wandern mit Feldenkrais

Fr 6. Juni 2025, 18 Uhr bis  
Mo 9. Juni 2025, 14 Uhr



---

**Inhalt**            Drei entspannende Tage mit dem Feldenkrais-Workshop zu Gehen und Wandern stehen auf dem Programm. Bei sanften Feldenkrais-Übungen erforschen die Teilnehmenden, wie sie die Belastung ihrer Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Wandern verringern können. Auf dem Sinnespfad ums Antoniushaus Mattli, und bei kurzen Wanderungen in der Umgebung, können die neuen Erfahrungen unter fachlicher Begleitung ausprobiert werden. Vorkenntnisse in der Feldenkrais-Methode oder Wandererfahrung werden nicht vorausgesetzt. Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Feldenkrais ist eine somatische Lernmethode, welche die Selbstwahrnehmung trainiert, um den Körper effektiver und mit weniger Belastung zu nutzen. Die Körperhaltung verbessert sich, Verspannungen lösen sich und das Gleichgewicht wird gefördert. Feldenkrais eignet sich speziell auch, um altersbedingte Einschränkungen zu lindern oder zu vermeiden.

---

**Kursleitung**        Konrad Wiesendanger  
Feldenkrais Pracitioner in Luzern

---

**Kurskosten**        CHF 440

---

**\*Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>  
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn  
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



**Anmeldeschluss**   Fr 16. Mai 2025

---

**Anmeldung an**     Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
[www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)  
[info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)

