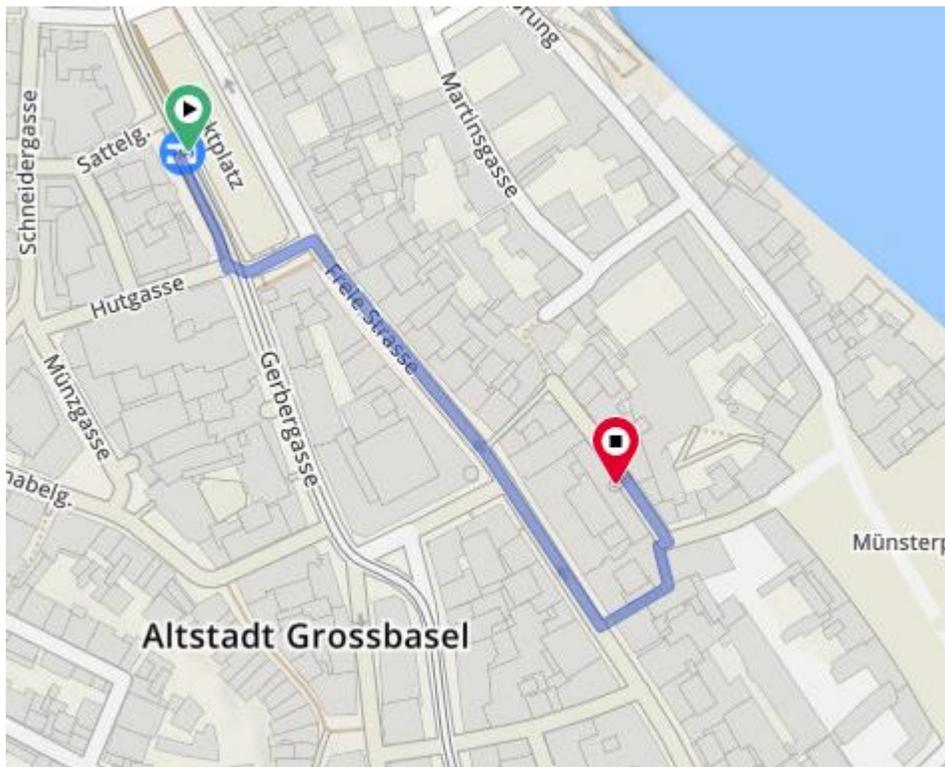


### Anreise mit dem ÖV

Ab Basel SBB mit den Tramlinien 1, 8, 11 und 16 bis zur Haltestelle „Marktplatz“ fahren (Fahrzeit ca. 10 Min.). Von dort sind es dann noch ca. 5 Minuten zu Fuss bis zum Kursort am Schlüsselberg 10. Klingeln Sie bei „Raum für mehr“.



Quelle: mapsearch.ch

Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter [www.fragile.ch/kursprogramm](http://www.fragile.ch/kursprogramm)

### Anmeldung bei:

FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

Tel. 044 360 26 91

E-Mail: [bildung@fragile.ch](mailto:bildung@fragile.ch)



Unterstützen Sie unser  
spendenfinanziertes Angebot:  
PC 80-10132-0

Herzlichen Dank!



## FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige



© SFV

## Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais Methode

Freitag, 25.10. / 22.11. / 13.12.2024

Ein Kurs für Menschen  
mit einer Hirnverletzung und Angehörige

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können sich selbständig oder mit Hilfe eines Stuhls hinlegen und wieder aufstehen. Sie verstehen einfache Sätze.  Bitte bringen Sie ein grosses Tuch, bequeme Kleider und warme Socken mit.
<b>Rollstuhlgängigkeit</b>	Die Kursräumlichkeiten sind rollstuhlgängig, ausser die sanitären Anlagen.
<b>Ausgangslage</b>	Erleben Sie im Alltag Ihre Bewegungsabläufe und Haltungen als angespannt, anstrengend, ermüdend, kräftezehrend oder schmerzvoll?  Möchten Sie sich leichter bewegen, mehr Freude beim Bewegen verspüren, damit Sie z.B. wieder einen längeren Spaziergang machen oder bequemer sitzen können?
<b>Inhalte</b>	Bei diesem Workshop erforschen Sie ein Bewegungsthema je Kurstag. Sie werden in Worten zur Bewegung angeleitet. Meistens liegen Sie dazu auf einer Matte oder Sie bewegen sich im Sitzen oder Stehen. Sie tragen dabei bequeme Kleidung. Die Bewegungen sind einfach und brauchen keinen Krafteinsatz. Die Bewegungsfolgen und Pausen sind ausgewogen und auf Ihre Bedürfnisse angepasst.
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie erkennen Ihre Bewegungsgewohnheiten</li> <li>• Sie entdecken und entwickeln spielerisch neue Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>• Sie fühlen sich in Ihrem Körper wieder mehr zu Hause und erkennen einfacher, wann es Zeit für eine Pause ist</li> </ul>
<b>Kursleitung</b>	Ursula Brog, Feldenkrais Practitioner SFV <a href="https://spielend-bewegt.ch/">https://spielend-bewegt.ch/</a> ; 076 345 02 69 Tamara Müller, Feldenkrais Practitioner SFV und Verantwortliche Kurse für Betroffene und Angehörige FRAGILE Suisse

<b>Kursnummer</b>	59524
<b>Teilnehmende</b>	Max. 8 Personen
<b>Ort</b>	Raum für mehr Freie Strasse 37 / EINGANG: Schlüsselberg 10 4051 Basel Tel. 076 345 02 69
<b>Datum</b>	Freitag, 25.10. / 22.11. / 13.12.2024 Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
<b>Zeit</b>	14:00 bis 16:30 Uhr
<b>Kosten</b>	Mitglieder: CHF 90.- Mitglieder mit Kulturlegi: CHF 72.- Nichtmitglieder: CHF 150.
<b>Kursbestätigung</b>	Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.

---

#### Annulationsbedingungen

Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Abmeldung bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- Abmeldungen 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden. Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter [www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen](http://www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen) einsehen.