FRAGILE ZÜRICH
Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen

Feldenkrais

Lern- und Bewegungsmethode für Betroffene



Schnuppersequenzen am Freitag

Daten Herbst 2026

Daten	23. Oktober 30. Oktober 6. November 13. November 20. November
Zeit	08.30 – 10.00 Uhr
Ort	**beWEGungsRAUM**, Tösstalstrasse 23, 8400 Winterthur
Raum	1. Stock (über 12 Stufen mit Geländer erreichbar) Nicht rollstuhlgängig, kein Lift vorhanden. Mit Garderobe und Pausenraum
Kosten	Fr. 90.- für Mitglieder für die Schnuppersequenz von 5 Mal
Inhalt	Mit kleinen und langsamen Bewegungen werden Bewegungsabläufe leicht und ohne Anstrengung erforscht. So können Körperwahrnehmung vertieft und Bewegungsgewohnheiten bewusster gemacht werden. Dadurch werden die Nervenzellen angeregt, neue Verbindungen untereinander zu bilden. Bewegungen können so mit der Zeit wieder leichter und einfacher werden.
Ablauf	30-45 Min: 1. Teil Bewegungsforschen Pause 30-45 Min: 2. Teil Bewegungsforschen

FRAGILE Zürich
Alderstrasse 40, 8008 Zürich
Telefon 044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch
IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8

FRAGILE ZÜRICH
Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen

Wichtig
Bitte pünktlich erscheinen. Es besteht die Möglichkeit, in der Pause etwas zu trinken. Bequeme und warme Kleidung, Socken und grosses Tuch mitbringen.

Voraussetzungen
12 Treppenstufen mit Unterstützung gehen können.

Zielgruppe
Die Schnuppersequenz richtet sich an Menschen mit einer Hirnverletzung.

Leitung und Begleitung
Tamara Müller, dipl. Feldenkrais Practitioner SFV, spezialisiert auf Menschen mit Hirnverletzung

Auskunft und Anmeldung
FRAGILE Zürich, Alderstrasse 40, 8008 Zürich
044 262 61 13; zuerich@fragile.ch, www.fragile-zh.ch

Anreise ab Hauptbahnhof Winterthur
Ab Kante C mit Bus 3 Richtung Oberseen bis Haltestelle Gewerbeschule Kante D.
Ab Kante C mit Bus 2 Richtung Seen bis Haltestelle Gewerbeschule Kante B

