

# Kennenlernworkshop

mit **Christoph Habegger**, Trainer und Ausbildungsleiter

## Die Kraft der natürlichen Atmung – 11. Oktober 2025

Wenn der Atem in Rhythmus, Tempo und Bewegung frei schwingen kann, passt er sich jeder Situation an und bleibt veränderlich. Er versorgt uns mit dem notwendigen Sauerstoff, unterstützt die Organtätigkeit, fördert den Herzkreislauf und reguliert das vegetative Nervensystem. Über den Atem finden wir Kraft, Ruhe, Klarheit, Ausdauer und Stabilität.

- Sie interessieren sich für die Feldenkrais Methode®?
- Sie möchten mehr wissen über die Ausbildung zum/zur Feldenkrais Pädagogen/Pädagogin?
- Sie brauchen mehr Informationen zu den Ausbildungsinhalten und zum Ablauf einer Feldenkrais Ausbildung?
- Sie möchten persönliche Fragen dazu stellen?

**Wir laden Sie zum Kennenlernworkshop ein, um sich ein Bild der Feldenkrais Ausbildung Zürich City 3 zu machen, die Ausbildungsleitung kennenzulernen und alle Informationen zu erhalten, die Sie wünschen.**

Wann: **11. Oktober 2025 von 10:30 – 16:30 Uhr** inkl. 1 Stunde Mittagspause  
Wo: Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich  
Kosten: Teilnahmegebühr: CHF 140 pro Person  
Anmeldung: Verena Scheidegger  
+ 41 79 659 21 74  
info@feldenkraisausbildung-zuerichcity.com

