



# Feldenkrais & Yoga Wochenenden in Vals GR

## *Innere und äussere Stütze*

*Wie fühlen wir uns getragen - innerlich & äusserlich ?  
Was hält uns aufrecht ?*

### **Kursdaten / Kurszeiten:**

**Fr. - So. 24. April – 26. April 2026**

Fr. 16:30-19:00h/ Sa. 10:00-12:30h & 16:00-18:00h/ So. 09:30-12:00h

**Do. - So. 15. Okt. – 18. Okt. 2026**

Do. 16:30-19:00h/ Fr. u. Sa. 10:00-12:30h & 16:00-18:00h/ So. 09:30-12:00h

**Fr. - So. 30. Okt – 01. Nov. 2026**

Fr. 16:30-19:00h/ Sa. 10:00-12:30h & 16:00-18:00h/ So. 09:30-12:00h

### **Kurskosten:**

24. - 26. April 2026

Fr. 220.00

15. - 18. Okt. 2026

Fr. 330.00

30. Okt. - 01. Nov. 2026

Fr. 220.00

### **Mitbringen:**

Bequeme, warme Bekleidung,  
Decke, wenn möglich Yogamatte  
(Feldenkraismatten vorhanden!)

### **Unterkunft:**

Für auswärtige TeilnehmerInnen,  
die eine Unterkunft benötigen,  
geben wir gerne Auskunft.

### **Buchung:**

Die Anmeldung ist verbindlich.  
Eine Stornierung bis 6 Wochen vor  
Kursbeginn ist möglich. Danach  
werden die Kurskosten verrechnet.

### **Auskunft und Anmeldung:**

**Erna Furger**, 7132 Vals

mobil: 079 505 95 72

email: [ernafurger@bluewin.ch](mailto:ernafurger@bluewin.ch)

web: [www.feldenkrais-graubuenden.ch](http://www.feldenkrais-graubuenden.ch)

**Isabelle Zimmermann**

6073 Flüeli - Ranft

mobil: 078 200 48 11

email: [isazimmermann@hotmail.com](mailto:isazimmermann@hotmail.com)

