

Feldenkrais Workshop-Reihe 2019

"Beweglich sein - ein Leben lang" – Feldenkrais für den ganzen Körper

Termine:

Samstag, 19.01.2019, 14.00 – 18.00 Uhr	Ballast abwerfen: Entspannung für Nacken und Schulter
Samstag, 30.03.2019, 14.00 – 18.00 Uhr	Von der Rolle sein: Beweglichkeit und Entspannung der Wirbelsäule
Samstag, 21.09.2019, 14.00 – 18.00 Uhr	Aktive Füße für eine bessere Aufrichtung
Samstag, 23.11.2019, 14.00 – 18.00 Uhr	Mit Leichtigkeit zu mehr Becken und Hüftbeweglichkeit

Kursleitung:

Alexandra Reber
Physiotherapeutin
Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Therapeutin

Ort und Anmeldung:

Yogastudio Gabriele Höll
Creidlitzerstr. 127
96450 Coburg
Tel. 09561 / 24 80 599
Mobil 0176 / 611 939 67
info@gabrielehoell.de

Kosten:

jeweils 55,00 €



Was ist Feldenkrais und wie wird geübt?

Mit der Feldenkrais-Methode werden durch die Ausführung von behutsamen Bewegungen gewohnte Verhaltens- oder Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Dadurch können Veränderungen und Erweiterungen der Bewegungsmöglichkeiten stattfinden, die zu einem verbesserten Umgang mit dem Körper und zu einem gesteigerten Wohlbefinden führen.

In den Lektionen, die vorwiegend im Liegen stattfinden, kommt der Körper sanft in Bewegung.

Man kann Zusammenhänge zwischen Fuß, Kopf, Wirbelsäule, Brustkorb und Becken wieder entdecken. Jeder ermittelt, mit Hilfe verbaler Anleitung durch die Lehrerin, in seinem eigenem Tempo.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke(n), kleines Handtuch, etwas zu Trinken und bei Bedarf einen kleinen Snack.