

Feldenkrais Gruppenstunden (ATM) Sommer-Winter 2021

Block 1: 16. / 17. August – 27. / 28. September 2021 (wöchentlich)

Die Wirbelsäule und ihr dreidimensionales Zusammenspiel mit den Wirbeln

Die Wirbelsäule ist mit allen ihren Wirbeln an jeder Bewegung beteiligt. Sobald muskuläre Anspannungen oder unangepasste Bewegungen auftreten, verringern wir dieses dreidimensionale Zusammenspiel. Wir verlieren das Empfinden der natürlich tragenden und stützenden Funktion unserer Wirbelsäule. Indem wir den Focus auf das Zusammenspiel der Wirbel als Kette und System der Wirbelsäule legen, wirken wir diesen einengenden Mechanismen entgegen und gewinnen dadurch spürbare Beweglichkeit und gleichzeitige Stabilität im körperlichen und seelischen Bereich.

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurskosten: 7 Lektionen SFr: 155.-

Block 2: 18. / 19. Oktober- 6. / 7. Dezember 2021 (wöchentlich)

Innere Aufrichtung

In diesem Block beschäftigen wir uns mit der natürlichen inneren Aufrichtung. Wir experimentieren wie wir uns durchs Skelett, den Beckenboden und das Zwerchfell stützen können, so dass dauernd angespannte Muskeln (wie oft im Schulter-, Nackenbereich und Rücken) loslassen können und ihre ursprüngliche Funktion, sich dynamisch zu bewegen und gleichzeitig Halt zu geben, wieder aufnehmen können. Leichtigkeit und Freude beim Bewegen im Alltag werden dabei spürbar.

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurskosten: 8 Lektionen SFr: 175.-

Kurskosten: Block1 + Block2: SFr: 310.-

Kurskosten: Block1 + Block2 + 1 Einzelstunde (FI): SFr: 340.-

Einzelstunden (FI) nach Voranmeldung



spuerbarlernen

Feldenkraismethode
ganzheitliche Lernförderung



Lilian Appenzeller Kohler | +41 79 747 75 07 | www.spuerbarlernen.ch