



Von Kopf bis Fuß verbunden

*"Die Beckengegend ist der
Grundstein aller Bewegung und
somit Grundlage des Lebens. Sie
muss frei sein von Zwang und
Starre, frei, sich buchstäblich nach
allen Richtungen zu bewegen."*

(Moshe Feldenkrais)

Feldenkrais® Intensivtag

Samstag | 14. Januar 2023 | 10:00-16:00 Uhr

Tanzschule "Hoof-In" | Berlin | S-Bhf. Schönholz

Intensivtag

Ein Tag, der mich aufrichtet und frei legt,
was in mir wieder mehr bewegt werden will...

Egal, ob wir Rückenschmerzen haben oder uns die Schulter weh tut. Wir konzentrieren uns meistens auf eine lokale Schmerzgegend. Das ist oft unser oberer Körperteil oder eben unser unterer Körperteil. Das "Ding" dazwischen übersehen wir. Dabei ist unser **Kraftzentrum Becken** nicht nur der Ursprung unseres eigenen Lebens, das Becken verbindet unser Oben mit unserem Unten auf eine ganz wundersame Art und Weise, die anatomisch gleichermaßen fantastisch wie spannend ist. Zusammen widmen wir diesen Tag unserer Körpermitte und lernen uns selbst von Kopf bis Fuß noch mal ganz neu kennen.

Am Intensivtag werde ich einen Einblick in die **funktionelle Anatomie des Beckens** geben und **3-4 Feldenkrais-Lektionen** unterrichten, die unsere zentralen Körperteile Becken, Wirbelsäule und Schultern neu verknüpfen und uns Wege zeigen, ganzheitliche Bewegungen bewusster in unseren Alltag zu integrieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Dieser Tag eignet sich auch ganz allgemein für alle an der Feldenkrais-Methode Interessierte.

Teilnahme Präsenz: max. 15 Teilnehmer*innen



Teilnahme Online: über Zoom möglich



Kosten: 50 - 100 € (Solidarisches Einkommensprinzip)



Kerstin Müller
KOMMUNIKATION IM KÖRPER



Details & Infos:

Kerstin Müller, zertifizierte Feldenkrais-Practitionerin
kerstin@kommunikation-im-koerper.de
Tel: 0176/20182416

Anmeldungen Online auf:

www.kommunikation-im-koerper.de/intensivtage