

2019

Feldenkrais

Intensivtage in Bern, Basel & Zürich

mit Angelica Feldmann, Trainerin der Feldenkrais Methode,
Ausbildungsleitung Feldenkrais Ausbildung Zürich City 2017 - 2021

feldmannmoves.com

Leben ist Bewegung

www.feldmannmoves.com

www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com

SA 26. JANUAR 2019 | BERN

Das Zwerchfell - Atem, Körper und Emotion

Die Qualität des Atems hat grossen Einfluss auf unseren gesamten Organismus, auf unsere Ausrichtung und unser leibliches und seelisches Wohlbefinden. Der Bereich des Zwerchfells ist die Schnittstelle zwischen Atem, Fortbewegung und unserem emotionalen Ausdruck. So kann einem ein Stein auf der Brust liegen oder die Kehle zugeschnürt sein oder auch leichten Herzens ein langer Atem beschieden sein.

SA 18. MAI 2019 | ZÜRICH

Hüftgelenkig - Groovy hips

Unsere Kultur mit viel Sitzen, Stehen, Gehen auf hartem Pflaster, langem Verharren in fixen Positionen und unbeweglichen Füßen, führt für viele von uns zu schweren Beinen, steifen Hüftgelenken und Gelenksarthrosen. Zudem sind die Hüftgelenke und der ganze untere Beckenraum in unserem Selbstbild meist nicht klar repräsentiert, wir kennen unsere eigenen Bewegungsmöglichkeiten nicht wirklich und häufig übernimmt der Rücken dann zu viel Arbeit. Ein Tag für neuen Schwung aus der Mitte.

SA 21. SEPTEMBER 2019 | BASEL

Gut gestützt - das Schultergelenk im Kontext

Schulterprobleme hängen oft zusammen mit Spannungsketten die ihren Ursprung woanders im Körper haben. Durch seine grosse Beweglichkeit ist das Schultergelenk angewiesen auf die Unterstützung der Kraftübertragung zu und von den zentraleren Regionen des Körpers, u.a. der Rumpfmuskulatur.

SA 2. NOVEMBER 2019 | ZÜRICH

Einen klaren Kopf behalten

Langanhaltende Bildschirmarbeit und langes Fokussieren mit den Augen und dem ganzen Körper führt häufig zu einer Verspannung von Hals und Nacken. Aber genau diese Region ist die Brücke zwischen unserem Gehirn und dem Körper, wichtig für die durchlässige Nachrichtenübermittlung der Nerven und die Durchblutung des Gehirns.

„Den Kopf frei zu haben“ ist auf körperlicher und mentaler Ebene ein Schlüssel für Vitalität, Reaktionsfähigkeit und Schaffenskraft.

Die Intensivtage sind offen für alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse der Feldenkrais Methode.

SEMINARE

jeweils von 11.00 bis 17.00 Uhr

KURSGEBÜHR

CHF 140.– pro Tag

ANMELDUNG

Angelica Feldmann

angel@feldmannmoves.com

T + 41 79 470 40 40

KURSORTE

Bei Anmeldung werden Wegbeschreibungen zu den jeweiligen Intensivtagen verschickt.

MEHR INFORMATIONEN

unter feldmannmoves.com

Angelica
feldmannmoves.com
Trainerin der Feldenkrais Methode