



Foto © Robert Golden

Feldenkrais®

mit Ute Birk  
Workshops  
September bis  
Dezember 2017

## Feldenkrais®-Bewusstheit durch Bewegung Workshops

### 16.9. Gut zu Fuß – bewegliche Füße

Ein Leben lang stehen, balancieren, gehen wir auf unseren Füßen. Sie erfahren Möglichkeiten, die Beweglichkeit der Fußgelenke und Zehen zu vergrößern und die Gewölbe kraftvoll für das Gehen einzusetzen.

### 14.10. Feldenkrais dynamisch

Feldenkrais Lektionen, welche die Orientierung im Raum mit einbeziehen, im Liegen, Sitzen, Stehen oder auf den Knien. Es entstehen ebenso Phasen von innerer Ruhe und Entspannung, wie auch das Gefühl der eigenen Kraft und Stärke – ohne Anstrengung!

### 18.11. Freie Schultern – freier Nacken

Wenn die Wirbelsäule die Bewegungen der Schultern und Arme unterstützt und die Anspannungen im Nacken sich lösen, entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Beweglichkeit. Dann können Sie vielleicht den Kopf besser drehen und die Arme schmerzfrei heben.

### 2.12. Zu Atem kommen

Wenn die Atmung mit Hilfe spezieller Feldenkrais Lektionen freier fließt, stellt sich ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Ihr ganzes System findet Entspannung – ein guter Ausgleich in der hektischen Vorweihnachtszeit.

### 15.12. - 17.12. Die Kunst der inneren Ruhe

Seminar in der Villa Fohrde e.V., Brandenburg a. d. Havel  
Mit sich sein, still werden, innehalten – Mit Feldenkrais in die Präsenz kommen und den inneren Raum erweitern. Sie balancieren sich, lösen Anspannungen und organisieren sich besser in Ihren Bewegungen. Ein Einstieg in die Weihnachtstage in der offenen Weite der winterlichen Havellandschaft.

## Anmeldebedingungen

### Kurszeiten & Kosten

jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr  
55 EUR pro Workshop-Tag  
Villa Fohrde 240 EUR Ü/VP/Kurs im EZ

### Kursort

Praxis BIRK  
Xantener Straße 6 VH 2. Etage  
10707 Berlin (Nähe Adenauer Platz)

### Anmeldung

UTE BIRK Tel 030. 217 01 02 0173. 924 36 33  
mail@utebirk.de www.utebirk.de

Ein Platz im Kurs ist reserviert mit Eingang der Kursgebühr auf mein Konto.  
Vergabe in der Reihenfolge der Anmeldungen.  
Gruppengröße max. 8 Teilnehmer.

### Konto

UTE BIRK IBAN DE26 1001 0010 0023 1211 01  
BIC PBNKDEFF Postbank Berlin