



Foto © Robert Golden

## Feldenkrais®-Bewusstheit durch Bewegung Samstags-Workshops 2019

### 12.1. Entspannt und beweglich ins Neue Jahr

Durch mehr Beweglichkeit im Brustkorb das Körperzentrum für kraftvolle Bewegungen aktivieren. Beine und Arme mit dem Rücken verbinden, Augen, Kiefer, Nacken entspannen.

### 16.2. Hände-Schultern-Nacken

Wenn Anspannung in den Händen nachlässt, und die Wirbelsäule die Bewegungen der Schultern und Arme unterstützt, dann wird der Nacken freier und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Beweglichkeit.

### 9.3. Kraftzentrum Wirbelsäule

Wenn das Zentrum gut organisiert ist, werden alle Gelenke entlastet. Eine bewegliche Wirbelsäule ist die Voraussetzung für Flexibilität, Geschmeidigkeit und Kraft. Nicht nur in den Bewegungen, sondern auch im Denken und Handeln.

### 6.4. Beckenboden – Fit

Feldenkrais hilft, den Beckenboden zu entspannen, damit er anschließend kraftvoll zur Unterstützung der Bewegungen eingesetzt werden kann. Dies entlastet Rücken und Knie und ist die Basis der aufrechten Haltung.

### 4.5. Besser gehen – damit alles gut läuft

Ein geschmeidiger und leichtfüßiger Gang bezieht den ganzen Rücken mit ein. Mit Lektionen im Liegen und Stehen wird das Gehen erforscht und neue Möglichkeiten zeigen sich. Je besser Sie gehen, desto besser geht es Ihnen!

### 22.6. Mit Feldenkrais in den Sommer

Gönnen Sie sich einen Feldenkrais Nachmittag vor den Sommerferien und genießen sie das Gefühl flexibler, beweglicher und mehr bei sich selbst zu sein.

## Anmeldebedingungen

### Kurszeiten & Kosten

jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr  
60 EUR pro Workshop

### 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