

**Feldenkrais® - Bewusstheit  
durch Bewegung  
Samstags Workshops**

**12.9. Hüften – Füße – Knie**

Die Knie entlastet durch mehr Beweglichkeit im Brustkorb, die Hüftgelenke geschmeidiger und die Füße in Funktion. Das sind die Zutaten für gute Balance und einen leichtfüßigeren Gang.

**31.10. Beckenboden – Fit**

Erforschen Sie, wie Sie Ihren Beckenboden entspannen, aber – wenn nötig – auch kraftvoll zur Unterstützung der Bewegungen einsetzen können. Ein funktionierender Beckenboden entlastet den unteren Rücken und die Knie und ist die Basis der aufrechten Haltung.

**14.11. 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 den Kopf besser drehen und die Arme leichter heben.

**5.12. Zu Atem kommen**

Ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein, wenn die Atmung freier fließt. Feldenkrais Lektionen zu diesem Thema helfen Ihnen, Ihr ganzes System zu entspannen – ein guter Einstieg in die Adventszeit.

**Anmeldeinformationen**

**Kurszeiten & Kosten**

jeweils 14 bis 18 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 aktuell max. 5  
TeilnehmerInnen.**

**Konto**

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