



Foto © Robert Golden

Feldenkrais®-Bewusstheit durch Bewegung Workshops

15.9. Hüften – Füße – Knie

Die Knie entlasten durch mehr Beweglichkeit im Brustkorb, die Hüftgelenke geschmeidiger und die Füße in Funktion. Das sind die Zutaten für gute Balance und einen leichtfüßigeren Gang. Die Lektionen finden im Liegen und im Stehen statt.

27.10. Besser Gehen

Ein geschmeidiger und leichtfüßiger Gang bezieht den ganzen Rücken mit ein. Mit Lektionen im Liegen und Stehen erforschen Sie Ihr Gehen und finden neue Wege. Je besser Sie gehen, desto besser geht es Ihnen!

10.11./11.11. Feldenkrais dynamisch

In Kooperation mit Charlotte Imberg im NUSZ, Ufa Fabrik Tempelhof. Feldenkrais nicht nur im Liegen, sondern auch im 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!

17.11. 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.

1.12. 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.

Anmeldebedingungen

Kurszeiten & Kosten

jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr
55 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