

FELDENKRAIS®-Workshop „Gut aufgestellt?“

Von der Beziehung der Füße und Beine zur Körpermitte

Lebendige, wache Füße, freie und bewegliche Hüftgelenke: so könnte Stehen Spaß machen, vor allem auch den Knien, die dazwischen vermitteln! Oder verhaken sie? Verriegeln sie? Wir werden die Beweglichkeit der Fußgelenke und ihre Beziehung zu den Hüftgelenken erkunden. Je nach dem wie die Kommunikation zwischen diesen beiden Enden unserer Beine geartet ist, haben die Kniegelenke etwas oder nichts zu lachen (s.o.).

Die Auswirkungen dieses Erkundungsprozesses auf das Stehen und die Balance können verblüffend sein. Hierbei spielt auch die Vermittlung / das Geschehen-Lassen der Balance durch die ganze Wirbelsäule eine Rolle. Wenn alle Teile mehr verfügbar sind, entsteht eine freiere und sichere Balance. Der Atem kann dann ungehindert fließen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich Zeit nehmen möchten, um Spielräume zu erforschen und damit in den Genuss von größerer Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Sicherheit zu gelangen.

Bitte bequeme, legere, warme Kleidung mitbringen. Yogamatten sind vorhanden. Auf Wunsch ein Handtuch oder eine Wolldecke zum unterlegen mitbringen.

Samstag, 16. März 2013

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr (1,5 Stunden Mittagspause)

Ort: Franklinstraße 39, 40479 Düsseldorf
(bis 6 TeilnehmerInnen; bei mehr als 6 TeilnehmerInnen wird ein anderer Ort bekannt gegeben)

Leitung: Bettina Kelm – FELDENKRAIS® Practitioner, Physiotherapeutin

Kosten: 70,- EUR

Bettina Kelm