

FELDENKRAIS®-Workshop „Fußbett Ade!“

Von der Beziehung der Füße und Beine zur Körpermitte

Der Mythos vom gesunden Schuh dank Fußbett hält sich beharrlich. Auch wenn wissenschaftliche Erkenntnisse (<http://edge.org/conversation/-brains-plus-brawn>) und klarer Verstand längst das Gegenteil belegen: ein wacher Fuß gehört doch nicht ins Bett!

Warum Fußbetten nicht alltagstauglich sind und wie wache Füße mit einem wachen Rücken kooperieren, werden wir in diesem Workshop erkunden. 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 in den Genuss von größerer Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Sicherheit zu gelangen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Samstag, 12. Oktober 2013

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

Ort: Franklinstraße 39, 40479 Düsseldorf

Leitung: Bettina Kelm – FELDENKRAIS® Practitioner, Physiotherapeutin

Kosten: 70,- EUR