

FELDENKRAIS®-Workshop „Streichzart und Weitreichend“

Von der Beziehung der Hände und Arme zur Körpermitte

Streichzarte Butter hat man gern. Und wie wären streichzarte Arme? Denn so könnten sie sein, wenn sie die nötige Verbindung zur Körpermitte hätten. Zugleich kraftvoll und geschmeidig und dabei noch weitreichend. Gerade auch für MusikerInnen kann es immens hilfreich sein, dies zu entdecken: wenn die Verbindung der Arme zur Körpermitte hergestellt ist, schöpft sich Kraft von alleine und sie kann zugleich von großer Feinheit, Präzision und Differenziertheit sein. Und für das Spielen vieler Instrumente braucht man genau dies.

Für Menschen, die viel am PC arbeiten, „Tastaturen-Täter“ also, gilt ähnliches. Aber auch im Alltag eines Jeden, ob beim Fahrrad fahren, im Haushalt oder bei der Gartenarbeit etc. spielt die Frage der Kraftgewinnung und Weiterleitung, die richtige Mischung aus Differenziertheit und Zusammenspiel, eine wesentliche Rolle.

Eine Fortsetzung der Reihe, in der die Beziehung der Hände und Arme zur Körpermitte beleuchtet wird.

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

Samstag, 26. Januar 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