



## **2019 gibt es ein neues Angebot in meiner Praxis:**

---

### **Der Mittwochs-Workshop!**

**Im Januar und März jeweils Mittwoch-Abend mit wechselndem Themenschwerpunkt:**

#### **I. Füße und Stehen erkunden und unterstützend nutzen**

Wann: Mittwoch, 16.01.2019 19:00 bis 21:00 Uhr  
Mittwoch, 23.01.2019

Kosten: 60,-€

Das Stehen wird leicht, wenn der Körper gut über den Füßen ausgerichtet ist und Beweglichkeit und Zusammenspiel der Gelenke sorgen für Flexibilität und Balance. Von den Füßen im Kontakt zum Boden können Impulse ausgehen, die Kraft und Präsenz spürbar machen. In diesem Kurs biete ich Bewegungslektionen an, die Füße und Beine als Basis für das Stehen und in Zusammenhang mit der Aufrichtung des Körpers erforschen.

#### **II. Die-Hand-Arm-Schulter-Verbindungen erkunden**

Wann: Mittwoch, 13.03.2019 19:00 bis 21:00 Uhr  
Mittwoch, 20.03.2019

Kosten: 60,-€

Hände und Armbewegungen sind Teil des persönlichen Ausdrucks und Teil aller Aktivitäten im täglichen Leben. Sie sind mit Sprache, Fühlen und Denken ebenso verflochten, wie mit Bewegung, Balance und Begegnung. Für diesen Workshop wähle ich Bewegungslektionen aus, in denen die Hände in Verbindung mit den Armen, Schultern und dem Körperzentrum erforscht werden können. Entspannung durch gute Bewegungsorganisation für Schultern und Arme wird möglich.

[Weitere Workshops Seite ....2](#)



Praxis für Feldenkrais  
und Traumatherapie Berlin  
Charlotte Imberg

Charlotte Imberg-Süssenguth - Reinhardtstr. 1 - 12103 Berlin

## **Samstagsseminar Januar & März 2019**

---

### **-Der entspannte Blick- „Die Rolle der Augen bei Orientierung und Bewegung im Alltag“**

Termin: **Samstag, 12.01.2019 14:00 bis 18.00 Uhr**

Das Sehen bietet Möglichkeiten uns zu orientieren, die Welt zu erkunden, mit anderen in Kontakt zu treten und unterstützt Balance und Trittsicherheit. Augen sind vielfältig und dynamisch mit dem ganzen Körper verbunden. „Sehen“ koordiniert Bewegung und Richtung für Aktivitäten.

In diesem Kurs biete ich Bewegungslektionen an, die das Sehen in Zusammenhang mit Bewegungen von Kopf bis Fuß bringen und Unterschiede zwischen weitem Blick und fokussiertem Sehen erforschen. Sie werden erleben, wie sich Ihre persönliche „Sicht“ verändert und Ihre Orientierung im Körper weiterentwickelt.

### **-Ruhe und Kraft- „In der Ruhe liegt auch Kraft“**

Termin: **Samstag, 2.03.2019 14:00 bis 18:00 Uhr**

Bewegungen, die mit einer Qualität von Achtsamkeit und Beobachtung ausgeführt werden, fördern körperliche Leichtigkeit und Ausgeglichenheit. Da sich körperliche Entspannung und ein ruhiger, entspannter Geist bedingen, entsteht „Kraft“ auf sehr unterschiedlichen Ebenen.

Mit den für diesen Kurs ausgewählten Bewegungssequenzen können Sie erleben, wie sich Ihre persönliche innere und eine nach außen wirkende Kraft weiterentwickeln.

Kursort: NuSZ, Ufa –Fabrik, Viktoriastr.13, 12105 Berlin-Tempelhof

Kursgebühr: 60,-€