

Bewegen- Spüren- Erfahren & Lernen geschehen lassen...

Feldenkrais-Workshop - Samstag, 3. März 2012

<<<<< Bücken ! >>>>>

An diesem Samstag nehmen wir die Bewegung des „ Bückens“ unter die Lupe.

Manchmal kann in die Knie gehen, sich bücken, eine Anstrengung bedeuten.

Mit dem Älterwerden stellen wir fest, dass das unbekümmerte Tun nachlässt und wir in Erwartung von Einschränkung oder gar Schmerz manche Bewegungen unterlassen oder nur reduziert ausführen. Gibt es Möglichkeiten, dem entgegen zu wirken?

Aus der Fülle der Feldenkrais- Lektionen wähle ich für diesen Nachmittag einige aus, die sich mit der Bewegung des Bückens beschäftigen- dem Zusammenhang zwischen Becken, Knien und Rumpf.-

Samstag, den 03.03.2012 von 14.00 bis 18.00 Uhr

Ort: NUSZ, ufa-Fabrik. Viktoriastr.13, 12105 Berlin

Kursleitung: Charlotte Imberg

Kosten: 45,-€

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 7525153