

FELDENKRAIS WORKSHOP

SCHREITEN WIE EINE KÖNIGIN - SCHREITEN WIE EIN KÖNIG

Samstag, 29. Juni in Bern

Samstag, 26. Oktober in Winterthur

Kopf hoch - was bedeutet für dich das Wort Würde - würdevoll schreiten?

Wir möchten dich einladen, mit spielerischen und interessanten Bewegungslektionen im Liegen, Sitzen und Stehen das Thema Würde zu erforschen.

Was hat es mit Aufrichtung zu tun und welche inneren und äusseren Kräfte wirken dabei auf deinen Körper? Welche Rolle spielen dabei dein Kopf, dein Becken und nicht zuletzt deine innere Achse - deine Wirbelsäule.

Sich selbst die Krone aufsetzen - sich seines Wertes bewusst werden.

Dieser Workshop wird einmal in **Bern** und einmal in **Winterthur** durchgeführt und eignet sich sehr gut, um die Feldenkrais Methode kennenzulernen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursleitung: Walter Schär, Feldenkrais-Lehrer SFV
Isabel Brunner, Feldenkrais-Lehrerin SFV

Zeit: 13.00 - 16.30 Uhr
30 Min. Pause, für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: CHF 90.-

Mitbringen: Bequeme Kleidung und ev. ein Handtuch oder Tuch.
Matten und Lagerungsmaterial sind vorhanden.

BERN:

Anmeldung: Walter Schär, Feldenkrais-Lehrer SFV, 031 302 47 17, waltermail@bluewin.ch

Kursort: TanzRäume, Studio für Bewegung, Könizstrasse 253, 3097 Bern/Liebefeld

WINTERTHUR:

Anmeldung: Isabel Brunner, Feldenkrais-Lehrerin SFV, 077 400 33 76, info@feldenkraisraum.ch

Kursort: Atelier- und Praxisgemeinschaft Subtil, Isabel Brunner, Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur

