

# Feldenkrais Intensivtage 2020

in Bern, Basel & Zürich



mit Angelica Feldmann, Trainerin der Feldenkrais Methode,  
Ausbildungsleitung Feldenkrais Ausbildung Zürich City

**feldmannmoves**  
feldmannmoves.com

[www.feldmannmoves.com](http://www.feldmannmoves.com)  
[www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com](http://www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com)

**SA 29. FEB 2020 - BERN**

### **Mit Hand und Hirn**

Unsere Hände gehören, neben der Zunge, zu unseren hoch differenziertesten Körperbereichen, welche im Gehirn prominent vernetzt sind. Ihr Tonus und ihre Verbindung zum Brustkorb und der Wirbelsäule spiegeln persönliche Einstellungen und Gewohnheiten. Eine Veränderung in der Qualität der Hände überträgt sich auf den ganzen Körper, den Atemfluss und die Leichtigkeit des Aufrecht-Seins.

**SA 20. JUN 2020 - ZÜRICH**

### **Der Atem – Körper, Emotion und Geist**

Die Bewegungen des Atems nehmen Einfluss auf unseren gesamten Organismus und unser leibliches und seelisches Wohlbefinden. Der Bereich des Zwerchfells ist die Schnittstelle zwischen Atem, Fortbewegung und emotionalem Ausdruck. Neue Studien der Gehirnforschung zeigen, dass der Rhythmus unseres Atems sogar Einfluss nimmt auf neuronale Rhythmen unseres Gehirns und damit auf unsere mentale Welt und unser Denken.

**SA 19. SEP 2020 - BASEL**

### **Rippen in Beziehung – Brustkorb und Wirbelsäule**

Unsere Wirbelsäule ist angewiesen auf bewegliche Rippengelenke, sonst kann das Zusammenspiel der Wirbelketten, insbesondere beim Drehen um die eigene Achse, gestört werden und sich auf den unteren Rücken, aber auch auf die Balance des Schultergürtels auswirken. Der Brustkorb reagiert zudem auf unsere seelische Verfassung, weil er vom Atem und vom Herzschlag beeinflusst wird.

**SA 31. OKT 2020 - ZÜRICH**

### **Das Zusammenspiel von Füßen, Knien und Hüftgelenken**

Zusammenhängende Bewegungsketten zwischen Füßen, Knien, Hüftgelenken und Becken erlauben, dass wir die Beine frei und dynamisch bewegen können und die Knie nicht unnötig belastet werden – beim Gehen und Laufen, beim Drehen und Beugen.

**DIE INTENSIVTAGE 2020 SIND OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN, MIT UND OHNE VORKENNTNISSE DER FELDENKRAIS METHODE.**

#### **SEMINARE**

jeweils von 11.00 - 16.45 Uhr

#### **KURSGEBÜHR**

CHF 140.– pro Tag

#### **ANMELDUNG**

Angelica Feldmann  
angel@feldmannmoves.com  
T + 41 79 470 40 40

#### **KURSORTE**

Bei Anmeldung werden Wegbeschreibungen zu den jeweiligen Intensivtagen verschickt.

**MEHR INFORMATIONEN**  
unter [feldmannmoves.com](http://feldmannmoves.com)

**SA 5. DEZ 2020 - BERN**

### **Lassen und Gelassenheit**

Ein freier unterer Bauch ist bezeichnend für eine gute Körperorganisation und Leichtigkeit. Es kann eine tiefere Erfahrung des „freien Bauches“ entstehen und ein klares Unterscheidungsvermögen in welchem körperlich/seelischen Zustand wir uns befinden. Ein gesunder Tonus entsteht durch das Los- und Zulassens unseres Gewichtes und führt zu besserer Aufrichtung, innerer Ruhe und mehr Wohlbefinden in den Bauchorganen.

