

Feldenkrais Intensivtage 2022

in Zürich, Bern, Basel & Online

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

feldmannmoves
feldmannmoves.com

www.feldmannmoves.com
www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com

**SA 5. FEBRUAR 2022
ONLINE AUF ZOOM**

**Neue Perspektiven –
Drehen und Spiralen**

Das Drehen, Rollen und Spiralen am Boden und in der Aufrichtung gibt das Gefühl von Länge und von Volumen, von Loslassen gewohnter Spannungen in Haltung und Bewegung und eine bessere Orientierung im Raum.

Zeiten: 13.00 – 16.15 h
Kosten: CHF 100.-



**SA 5. MÄRZ 2022
ZÜRICH**

**Leichtfüssig in Balance
bleiben**

Was haben die Fussgelenke mit dem obersten Kopfwirbel zu tun? Es sind oft wenig offensichtliche funktionale Zusammenhänge, die eine leichtfüssige und gut balancierte Aufrichtung ermöglichen. Und damit auch das Gehen, die Balance auf einem Bein und das Drehen erleichtern.

**SA 18. JUNI 2022
BERN**

**Den Kopf und Kiefer
frei bekommen**

Die Spannung der Kiefergelenke und die Organisation von Mund, Zunge und Nacken hat große Auswirkung auf unser gesamtes leibliches Wohlbefinden und unseren Selbstaussdruck.

**SA 17. SEPT 2022
BASEL**

**Von Händen und
Flügeln**

Bewegungsaspekteder „Greifhand“ (Greifen) und der „Flughand“ (Hinausreichen) bzw. den dazugehörigen Fingern wirken sich auf unseren individuellen Gebrauch aus, im Alltag, beim Sport oder beim Musizieren. Viele Menschen entwickeln eine zu starke Betonung des Greifens und Haltens verbunden mit dem Gefühl von Anstrengung und Anspannung. Daraus kann u.a. eine chronische Überbeanspruchung der Schultern und des Nackenbereichs resultieren.

**SA 19. NOV 2022
ZÜRICH**

**Der Atem an der
Schnittstelle von
Bewusstsein und
Unbewusstsein**

Die Bewegung des Atems ist eine spontane Urbewegung des Lebens und zugleich können wir den Atem, ob freiwillig oder unfreiwillig, lenken und beeinflussen. Das Zwerchfell ist die leibliche Schnittstelle zwischen Atemfluss, unserem emotionalen Befinden und unserer körperlichen Bewegungsqualität. Über den Rhythmus unseres Atems wird sogar unser Gehirn beeinflusst. Bewusste Wahrnehmung dieser Prozesse kann sowohl das Loslassen als auch das behutsame Lenken des Atems klären.

**SA 3. DEZ 2022
BERN**

**Den Weit-Blick im
Auge behalten**

Internationale Studien widmen sich dem Verhalten des Menschen in der Anpassung an die digitale Technik und Welt. Begriffe wie "I-Posture" oder "I-Hunch" weisen auf eine zunehmend gebeugte, überfokussierte Haltung z.B. vor Bildschirmen hin. Ein enger Fokus, oft verbunden mit eingeschränkter Wahrnehmungsfähigkeit, führen zu überanstrengten Augen und Ermüdung.

**DIE INTENSIVTAGE 2022 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

FELDENKRAIS AUSBILDUNG ZÜRICH CITY 2

Ausbildungsleitung Angelica Feldmann mit internationalem Trainer Team
Mehr Informationen auf www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com



Mich interessieren nicht nur bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.

Dr. Moshe Feldenkrais

Feldenkrais
Ausbildung Zürich City 2
Deutschsprachige Berufsausbildung
in der Feldenkrais® Methode
2022 – 2025 Beginn: 14. Februar 2022
www.feldenkraisausbildung-zuerichcity.com

Ausbildungsbeginn Februar 2022*

*Einstieg möglich bis Ende 2022