



# Das Geheimnis des leichten Laufens

21. April 2018

Tagesseminar: In 5 Schritten zu einem mühelosen Laufstil

**feldenkrais mitte**

**Sa 21. April 2018** | 09.30–17.30 Uhr | Frühbucherpreis 100 €

in den Lake-Studios · Scharnweberstr. 27 · Berlin-Friedrichshagen

**Für alle,** die **Lust am Laufen haben** und mehr Leichtigkeit wollen.  
die mit den herkömmlichen **Techniken nicht weiterkommen.**  
die **Effizienz** schätzen.  
die **Schmerzen** beim Laufen haben und das ändern möchten.  
die **gern und viel** laufen, oder  
die mit dem Laufen schon immer **anfangen** wollten.

Das Seminar „**Das Geheimnis des leichten Laufens**“ verbindet Feldenkrais® Bewegungs-  
ktionen in konzentrierter Innenraum-Atmosphäre mit Laufeinheiten draußen in der Natur.  
Kirsten Jacobs und Florian Schäffler, Gründer von feldenkrais mitte, laden ein zu Theorie &  
Praxis, zum Forschen und Entdecken – und natürlich zum Laufen.

**Sa. 21. April 2018, 09.30–17.30 Uhr**

Lake Studios, Scharnweberstr. 27, 12587 Berlin-Friedrichshagen

30 Min. mit der S-Bahn ab Alexanderplatz + 10 Min. Fußweg vom S-Bhf. Friedrichshagen

Kosten: 120 € / Frühbucher 100 € bis 15.3. > Bitte rechtzeitig anmelden: [info@feldenkrais-mitte.de](mailto:info@feldenkrais-mitte.de)

Gültig nach Überweisung des Beitrages: DE 5110 0100 1004 5955 4109, Jacobs/Schäffler, Postbank Berlin

**feldenkrais mitte**

Schönhauser Allee 177 · 10119 Berlin · U Senefelder Platz

Tel. 030 49 85 35 91 · [info@feldenkrais-mitte.de](mailto:info@feldenkrais-mitte.de) · [www.feldenkrais-mitte.de](http://www.feldenkrais-mitte.de)

**Fußaufsatz  
Barfußlaufen  
Körperwahrnehmung  
Nasenatmung  
Schrittfrequenz**



Kirsten Jacobs

Florian Schäffler

**BERLIN  
GUIDE  
GESUNDHEIT**

