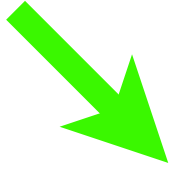


# Feldenkrais und Somatische Meditation



Zentrales Thema dieses Workshops ist die Qualität des Sitzens. Wie kann uns eine mühelose Aufrichtung gelingen? Wie hängen Leichtigkeit im Körper und ein unbeschwerter Geist zusammen? Welche Bedeutung hat Sitzen für die Meditation? Wie hilft uns das im Alltag?



**Ein Kurzworkshop:  
Sonntag 24. Januar | 10 - 13 Uhr  
mit Florian Schäffler**

Wir arbeiten am Sitzen sowohl aus der Feldenkrais-Perspektive als auch im Kontext von Somatischer Meditation. Wir entwickeln Gelassenheit und Offenheit im Liegen und finden die Übersetzung im Sitzen. Es gibt sowohl klassische Feldenkrais-Lektionen als auch einfache geführte Meditationen, die ihren Ausgang in der Körperwahrnehmung haben. Wir erforschen die Schnittstelle zwischen Geist und Körper im konkreten, erfahrbaren Sinn. Überraschend und relevant.

**Kosten: 60 €**

**Anmeldung: [info@feldenkrais-mitte.de](mailto:info@feldenkrais-mitte.de) / 49 85 35 91**