

Feldenkrais und Somatische Meditation #3



Ein Kurzworkshop:
Sonntag 18. November 18 | 10 - 13 Uhr
mit Florian Schäffler

Somatische Meditation setzt da an, wo Feldenkrais aufhört. In der Pause, in der Stille, im schlichten Sein mit dem Körper wie er ist. Im Workshop kombiniere ich Feldenkrais-Arbeit mit einfachen, geführten Meditationen, die ihren Ausgangspunkt in der Körperwahrnehmung haben. Es ist keine Vorerfahrung nötig, gleichwohl kann der Workshop auch der Ergänzung einer bestehenden Meditationspraxis dienen, bzw. die Erfahrungen aus der Feldenkrais-Arbeit in einen neuen Kontext stellen.

Im Feldenkrais-Teil liegt der Akzent auf dem Thema Aufrichtung und Wirbelsäule.

Kosten: 60 €

Anmeldung: info@feldenkrais-mitte.de | 49 85 35 91

