

Feldenkrais und Somatische Meditation

regelmäßig Donnerstag 18.30 Uhr - 19.30 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. Die erste halbe Stunde beginnt jeweils mit Feldenkrais, Themen dabei sind vor allem Wirbelsäule und Aufrichtung. Im zweiten Teil arbeiten wir mit einfachen, geführten Meditationen, die ihren Ausgangspunkt in der Körperwahrnehmung haben.

Es ist keine Vorerfahrung nötig, die Arbeit steht für sich, kann aber auch dem Aufbau einer regelmäßigen Meditationspraxis dienen oder eine bestehende Praxis erweitern. Außerdem stellt sie die Erfahrungen aus der Feldenkrais-Arbeit in einen neuen Kontext und hilft diese zu vertiefen.

Teilnahme mit Vertrag oder 10er Karte. Gäste sind jederzeit willkommen!

