

feldenkrais mitte

_____im Januar_____

Liebe Feldenkrais-Interessierte,

wir wünschen euch ein gesundes und erfülltes Neues Jahr!

Der Januar startet mit einem Kurzworkshop zum Thema Schultern und Gelassenheit und einem Monatsthema, das mit einem Vorurteil aufräumt: Sitzen sei langweilig...

Wir freuen uns auf bewegte und überraschende Feldenkraismomente mit Euch in 2018!

Herzliche Grüße von

Kirsten und Florian

Kurzworkshop: Schultern und Brustkorb

Sonntag 21. Januar | 10 - 13 Uhr

Loslassen und dabei in Bewegung kommen. Entspannt, trotzdem wach und lebendig. Gerade Brustkorb und Schultern spiegeln unser Verhältnis zum eigenen Körper. Ein Workshop für mehr Gelassenheit zum Jahresbeginn.

mit Florian Schäffler

Kosten: 50 €

Anmeldung: schae@feldenkrais-mitte.de

<http://www.feldenkrais-mitte.de/www/pdf/SB.pdf>

Monatsthema

Dynamisch Sitzen



Sitzen hat keinen guten Ruf. Es wird verantwortlich gemacht für viele Leiden des modernen Menschen. Wir sitzen zu viel, zu falsch, zu krumm. Dabei kann Sitzen so leicht und angenehm sein! Kleine Kinder machen es vor und einige Erwachsene, die nicht vergessen haben, dass Sitzen bewegt und vielfältig sein kann. Diesen Monat erkunden wir das Sitzen als dynamisches Gleichgewicht und, keine Angst, das Liegen kommt dabei nicht zu kurz.

FeldenkraisRunning April 2018

Am Samstag den 21. April veranstalten wir ein Kompaktseminar "Feldenkrais und Laufen". Für alle, die körperbewusst und vor allem mit Leichtigkeit und Freude laufen wollen. Das Seminar richtet sich sowohl an erfahrenen Läuferinnen und Läufer, aber auch an Menschen, die mit dem Laufen beginnen wollen. Ob Marathonläuferin oder mit guten Vorsätzen fürs neue Jahr: Merkt euch den Termin vor! Samstag 21. April | 9.30 Uhr bis 18 Uhr

feldenkrais mitte - Audio

An dieser Stelle gibt es in loser Folge eine Feldenkrais Lektion aus den vergangenen Monaten zum Download. feldenkrais mitte für zuhause, für den Urlaub oder die Geschäftsreise. Die Audio-Lektion ist zu eurer freien Verfügung. Dafür wünschen wir uns, dass ihr die Werbetrommel rührt, nur gut über uns sprecht und uns weiterempfiehlt...

Die Lektion ist aus dem klassischen Repertoire. Es geht um Fußbewegungen und deren überraschende Auswirkungen auf den ganzen Körper.

<https://www.dropbox.com/sh/gd2jgb358aytmm/AABu-9KoGug02LF9QYLNRMaqa?dl=0>

Montags 18 Uhr | feldenkraisE

Montags um 18 Uhr findet zur Zeit alle zwei Wochen **feldenkrais E** statt. Eine experimentierfreudige und weitergefasste Variante der Feldenkrais-Arbeit. Gäste sind jederzeit willkommen.

Die nächsten Termine sind: **Mo 8.1. / Mo 22.1.**

Teilnahme mit Vertrag oder 10er Karte, die Termine können aber auch einzeln bezahlt werden.



feldenkrais mitte

kirsten jacobs - florian schäffler
schönhauser allee 177 - 10119 berlin
49 85 35 91

www.feldenkrais-mitte.de

aktuelle gruppentermine:

mo 9.00
mo 18.00
di 12.00
di 18.30
mi 13.00
mi 19.00
do 10.00
do 19.30
fr 10.00

probestunde: 8 euro
monatl.: 47/70 euro
10er karte: 150 euro
einzelarbeit: 70 euro