

# feldenkrais mitte

\_\_\_\_\_im Juli\_\_\_\_\_

Liebe Feldenkrais-Interessierte,

der Juli wird ein kurzer Monat, in der ersten Hälfte geht es um einen luftigen Hals, in der zweiten Hälfte schließt feldenkrais mitte für zwei Wochen und wir lassen die Beine woanders baumeln. Wer uns sehr vermisst, findet weiter unten wie immer eine Audiolektion, feldenkrais mitte jetzt auch am Badesee... Ab August sind wir wieder voll für euch da. Es wird ab da kleine Änderungen im Stundenplan geben, mehr dazu lest ihr im Weiteren.

Herzliche Grüße von

Kirsten und Florian

## Sommerschließzeit

Wie in jedem Sommer schließt feldenkrais mitte für zwei Wochen:

**Vom 16. - 27. Juli findet kein Unterricht statt.**

Diejenigen mit kleinem Monatsvertrag, können die ausfallenden zwei Termine jederzeit gerne vor- bzw. nachholen.

## Ab August...

Ab August gibt es kleine Änderungen in unserem Stundenplan.

# Der Donnerstag Abendtermin wird auf 18.30 Uhr vorverlegt. An diesem Termin findet wöchentlich **feldenkraisE** statt. Dieser Termin wird regelmäßig von Florian unterrichtet.

# Den Montag 18 Uhr Termin übernimmt Stefan Landorf, der bislang den Donnerstag Abendtermin unterrichtet hat. Stefan orientiert sich in seinem Unterricht am Monatsthema.

# Der Montag 9 Uhr Termin wird regelmäßig von Kirsten unterrichtet.

Alle Veränderungen treten ab dem 6. August in Kraft.

## Monatsthema

Freier Nacken, freier Hals

Sind Nacken und Hals frei, schein unser Kopf zu schweben. Nichts ist angenehmer. Es wird immer wieder gesagt, dass der Zustand des Nackens ein Maßstab für den ganzen Körper sei. Ist der Nacken frei, wäre auch der ganze Rest frei. Stimmt das? Im Juli gibt es Gelegenheit das zu überprüfen. Wir lösen Spannung und Halten im Nacken und erforschen dabei die Wirkung auf den gesamten Körper.

## Montags 18 Uhr | feldenkraisE

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

Die nächsten Termine sind: **Mo 2.7. | Mo 30.7.**

**Ab dem 9. August findet feldenkraisE regelmäßig am Donnerstag um 18.30 Uhr statt!**

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

## 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...

Diese Lektion beginnt in Rückenlage und führt durch eine komplexe Folge von Möglichkeiten den Arm zu verlängern. Herausfordernd aber lohnend!

<https://www.dropbox.com/sh/gd2jgb358ayytm/AABu-9KoGug02LF9QYLNRmAqa?dl=0>



### **feldenkrais mitte**

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

[www.feldenkrais-mitte.de](http://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

Wer keine Informationen mehr von feldenkrais mitte erhalten will kann sich mit sofortiger Wirkung unter dieser Adresse abmelden: [info@feldenkrais-mitte.de](mailto:info@feldenkrais-mitte.de)