

feldenkrais mitte

_____im September_____

Liebe Feldenkrais-Interessierte,

nachdem der August mit klassischen Lektionen kein eigentliches Thema hatte, geht es im September mit dem Thema Becken weiter. Ob im Sitzen, Stehen oder Gehen, das Becken spielt bei nahezu allem was wir tun eine bedeutende Rolle. Des Weiteren findet ihr einen Hinweis auf die Feldenkrais-Intensivwoche in Kreuzberg. 7 Tage, 7 Lehrer*rinnen, die zeigen wie sich die Feldenkrais-Methode gewinnbringend mit anderen Disziplinen verbinden lässt.

Herzliche Grüße von

Kirsten und Florian

Neuer Stundenplan seit August

Seit 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.

Monatsthema

Das Becken



Das Becken ist der zentrale Ort des Körpers. An ihm setzen die großen und kräftigen Muskeln des Rumpfes und der Beine an. Es ist Kraftzentrum, Ort des Körperschwerpunktes und für manche auch das energetische Zentrum des Menschen. Eine der bekanntesten Feldenkrais-Lektionen ist die Becken-Uhr. Mit ihrer Hilfe haben viele Menschen gelernt ihr Becken bewusster und genauer zu bewegen. Feldenkrais, der selber in den Kampfkünsten verwurzelt war, wusste wie wichtig es ist, die präzise Kontrolle über das eigen Becken zu haben, um kraftvoll agieren zu können. Auch Rückenschmerzen, das Volksleiden Nummer 1, stehen oft in Zusammenhang mit einem unbeweglichen Becken. Grund genug sich dieser Körperregion ausführlich zu widmen.

Feldenkrais Intensivwoche 2018

Vom **17. bis 21. September** findet nun schon zum dritten Mal die Feldenkrais Intensivwoche in der **Somatischen Akademie Kreuzberg** statt. Wir sind an zwei Vormittagen dabei mit dem Thema "Feldenkrais und Laufen". Darüber hinaus gibt es noch verschiedene Workshops, die eine Verbindung herstellen zwischen Feldenkrais und Stimme, Tanzen, Aikido, oder Skelett-Bewusstsein. Unter folgendem Link findet ihr das gesamte Programm:

<https://www.somatische-akademie.de/events/feldenkrais-intensiv-woche-2018-dynamik-kraft-leichtigkeit/106.html>

Donnerstags 18.30 Uhr | feldenkraisE mit Florian Schäffler

Feldenkrais E ist seit August auf den Donnerstag "umgezogen". Regelmäßig um 18.30 Uhr gibt es die Gelegenheit Körper und Bewegung aus einer weiteren Perspektive zu erfahren. Der Unterricht hat starke Feldenkrais-Anteile, ist aber erweitert um einige Aspekte, die in der klassischen Feldenkrais-Arbeit nicht oder selten vorkommen:

Bewegungsfluss, Nicht-Tun, Objekte, Positionswechsel, Raumbewusstsein, Risiko, Chaos, Tempowechsel, unterschiedliche Bewegungsqualitäten, offene Augen, fixed points und einiges mehr.

Der Unterricht ist spielerisch, für jede/n geeignet und verlangt lediglich Offenheit für neue Erfahrung.

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 ist aus dem klassischen Repertoire und kombiniert Beugebewegungen der Wirbelsäule mit Streckbewegungen der Beine.

<https://www.dropbox.com/sh/gd2jgb358aytmm/AABu-9KoGug02LF9QYLNRmAqa?dl=0>



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 18.30 (feldenkraisE)
fr 10.00

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