

Feldenkrais-Workshop

Rücken neu entdecken

Bewegt und Berührt

Sonntag 21. Juni, 10.00 -16.00 Uhr 2026

Sonntag 24. August, 10.00 – 16.00 Uhr 2026

Sonntag 19. Oktober 10.00 – 16.00 Uhr 2026

Viele Menschen erleben ihren Rücken erst dann bewusst, wenn er schmerzt oder verspannt ist. In diesem Feldenkrais-Workshop erkunden wir sanfte, achtsame Bewegungen, die helfen können, den Rücken leichter, beweglicher und besser organisiert zu erleben.

Durch strukturierte, achtsame Bewegungslektionen erfahren Sie, wie Ihr Rücken mit Becken, Brustkorb und Kopf zusammenarbeitet. Oft entstehen Beschwerden nicht durch den Rücken allein, sondern durch ungünstige Gewohnheiten in der gesamten Bewegung.

Die Feldenkrais-Methode lädt dazu ein, Bewegung ohne Anstrengung zu erforschen. Dabei können sich neue Möglichkeiten für Aufrichtung, Atmung und Leichtigkeit im Alle Bewegungen werden achtsam und im eigenen Tempo ausgeführt.

Alltag entwickeln – beim Sitzen, Stehen, Gehen oder Heben.

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.

Ziel des Workshops:

- **den Rücken bewusster wahrnehmen**
- **Spannung reduzieren**
- **Beweglichkeit über die Ganzheit erweitern**
- **Gleichgewicht im Innen und Aussen**
- **Überrascht sein wie der eigene Körper seinen eigenen Weg findet**
- **Freude und Energie im Alltag**

Seminarkosten 190.00 CHF

Ich freue mich auf ein bewegtes Abenteuer mit Euch

Von Herzen Ruth