



„Kann eine absichtlich ausgeführte
Bewegung aus dem Moment heraus

Bewegung „spontan“ sein und
entstehen?“

Feldenkrais am Samstag 27. April 2024

Was braucht es, damit eine Bewegung neu werden kann? Ich mache diese ja auf Grund meiner Gewohnheiten, Vorstellungen und Erfahrungen. Da geschieht es schnell, dass ich mich wiederhole und im mir vertrauten Raum bleibe.

In der Feldenkrais Methode führen wir Bewegungen aus, die eine klare Absicht und Richtung haben - wo ist da der freie Raum für eine neue Erfahrung?

Dieses spannende Thema werden wir in verschiedenen Feldenkrais Lektionen erforschen.

Vorkenntnisse braucht es nicht, Neugier und Entdeckungsfreude sind willkommen.

Tag: Samstag **27. April 2024**

Ort: Bewegungsraum I. Berghoff, Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich

Zeit: 13.30-17.30

Kosten: 130.-

Anmelden gerne bis 14. April 24

Ich freue mich auf die gemeinsame Entdeckungsreise und herzlich!

Martine Girardin