



„Im Bewegen gestützt sein ohne halten - ein ständiges Ausbalancieren? “

Feldenkrais am Samstag 9.März 2024

Sehr oft halten wir die Balance über ein Anspannen der Muskulatur aufrecht. Diese Spannung schränkt unser freies Bewegen und das Finden von neuen Möglichkeiten ein. Auch ist das Risiko, aus dem Gleichgewicht zu kommen und zu fallen grösser, als wenn wir im Bewegen flexibel bleiben und auf den Moment reagieren können: die Richtung ändern, innehalten, verlangsamen, Spannung aufbauen und reduzieren und vieles mehr.

Diesem Thema werden wir uns in verschiedenen Feldenkrais Lektionen widmen. Vorkenntnisse braucht es nicht, Neugier und Entdeckungsfreude sind willkommen.

Tag: Samstag **9.März 2024**
Ort: Bewegungsraum I.Berghoff, Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich
Zeit: 13.30-17.30
Kosten: 130.-

Anmelden gerne bis 15.April 24

Ich freue mich auf die gemeinsame Entdeckungsreise und herzlich!

Martine Girardin