



Im Liegen das Stehen und Gehen vorbereiten

Feldenkrais am Samstag 23. November 2024

Wie „geht“ gehen?

Ein komplexer Bewegungsablauf, bei dem die Stabilität durch eine ständige Suche nach einem neuen Gleichgewicht entsteht.

Was braucht es, damit wir uns im Stehen und Gehen gestützt fühlen, ohne uns unnötig zu halten und dadurch unsere Bewegungsfreiheit einzuschränken?

Diese Fragen erforschen wir im Liegen auf der Matte, um uns dann im Stehen und Gehen von neuen Erfahrungen überraschen zu lassen.

Datum: 23. November 2024

Ort: Bewegungsraum, Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich

Zeit: 13.30-17.30

Kosten: 130.-

Leitung: Martine Girardin

Es sind alle herzlich willkommen, mit oder ohne Vorkenntnisse in der Feldenkrais - Methode. Anmeldungen gerne bis 10. November 24.

Herzlich Martine