

Rollen-Fallen-Abfedern

Feldenkrais & Aikido mit Doris Dohse (DE)



Von Feldenkrais und Aikido können wir lernen, den Atem- und Bewegungsfluss nicht zu unterbrechen und angemessen auf ständig wechselnde Anforderungen zu reagieren. Wir profitieren am meisten, wenn die Bewegungsrichtung klar ist, bevor Dynamik und Herausforderung zunehmen.

In diesem Workshop erforschen wir einen Bewegungsablauf zuerst in Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais) und benutzen ihn im Anschluss beim Üben mit Partner/innen (Aikido).

Besonders bewährt hat sich dieser Ansatz bei der Roll- und Fallschule, die für viele anfangs eine große Herausforderung darstellt. In den Feldenkraislektionen kann auf spielerische Weise die Angst vor dem Rollen und Fallen abgebaut werden. Fortgeschrittene im Aikido können Fähigkeiten steigern und noch mehr Varianten finden, sicher und sanft zum Boden zu kommen.

Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkraiserfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige Anfänger/innen.



Doris Dohse, Feldenkrais-Pädagogin, Assistenz-Trainerin und Aikido-Lehrerin. Sie leitet die Schule für Aikido & Feldenkrais in Wiesbaden und assistiert bei Feldenkrais-Ausbildungen. Doris ist Trägerin des 5. Dan Grades Aikido, einer traditionellen japanischen Kampfkunst.

Datum	24. & 25. Mai 2014
Zeit	Jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr
Ort	Somart Raum für somatisches Lernen, Staudgasse 8, 1180 Wien
Kosten	EUR 180,00 inkl. 20% MWSt.
Sonstiges	Gruppengröße 8 - 12 Personen