

Aikido & Feldenkrais – Lehrgang

Mit

Doris Dohse 6. Dan Aikido

Sonntag, 03.05.2015



"Fokus auf Knie und Fußgelenken"

In diesem kombinierten Feldenkrais & Aikido Workshop werden wir den Zusammenhang zwischen dem Kniegelenk und seinen Nachbargelenken, dem Fuß,- und dem Hüftgelenk erforschen. Wie setzt sich die Bewegungskette von den Beinen in den Rumpf fort und wie kann es eine optimale Umsetzung von Kraft in Bewegung geben. Der Gebrauch unserer Füße spielt dabei eine wichtige Rolle; im Alltag, aber umso mehr im Aikido, wo Dynamik und Drehbewegungen vermehrt hinzukommen.

Diese Lektionen dienen der verbesserten Durchlässigkeit und Qualität von Fortbewegung, sie beugen Verschleiss vor und können eine Regeneration nach Verletzungen beschleunigen.

Zeiten:

10.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

Lehrgangskosten:

Gesamter Lehrgang: 50,- €

Pro Einheit: 30,- €

Lehrgangsort:

Aikido Dojo Darmstadt

Hügelstr. 75

64283 Darmstadt

Info:

E-Mail: anita.koehler@aikido-dojode.de

Tel. 06151-662595

Internet: www.aikido-dojode.de