

Übergänge

Feldenkrais mit Doris Dohse



Zeit: Sa, 1. Juli von 11:30h bis 17:30h

Ort: Adelheid Seminarhaus,
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus),

Kosten: 60€

Anmeldeschluss: 24. Juni 2017

Wir forschen mit den Qualitätskriterien der Feldenkrais-Methode, wie der Umkehrbarkeit einer Bewegung, der optimalen Kraftübertragung durch das Skelett und dem bewußten Lenken der Achtsamkeit.

Diese angenehmen Bewegungsexplorationen laden dazu ein, Gewohnheiten aufzuspüren, nach Alternativen zu forschen und dadurch das Bewegungs- und Handlungsrepertoire zu erweitern.

Doris Dohse: Feldenkrais-Pädagogin, Assistenz-Trainerin, Aikido-Lehrerin und Tango-Tänzerin. Sie leitet die Schule für Aikido und Feldenkrais in Wiesbaden und assistiert in Feldenkrais-Ausbildungen.