

Wochenende

Feldenkrais mit Doris Dohse



Samstag und Sonntag
7./8. Oktober von 9:30h bis 16:30h

Adelheid Seminarhaus-Adelheidstraße 82

Gebühr: 150 € (110€)
Anmeldeschluss: 1. Oktober

Wir forschen mit den Qualitätskriterien der Feldenkrais-Methode, wie der Umkehrbarkeit einer Bewegung, einem fließenden Atem, der optimalen Kraftübertragung durch das Skelett und dem bewußten Lenken der Achtsamkeit. „No pain more gain“ als Schlüssel fürs Lernen.

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.