

Klar im Kopf! - 23. & 24. Juni 2018



- Zeit:** Sa/So, 23./24. Juni 2018,
jeweils 9:30 bis 16:00 Uhr
(mit 1,5 Stunden Mittagspause)
- Ort:** Adelheid Seminarhaus,
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus),
Wiesbaden
- Kosten:** 190,- € auf mein Konto:
IBAN: Postbank Frankfurt
DE47 5001 0060 0257 8036 07
- Anmeldeschluss:** 12. Juni 2018
- Anmeldung:** Doris Dohse, aikido@dddohse.de
Telefon: +49 611 1667517
Mobil: +49 172 6106457

Klar im Kopf!

Die Höhlungen in Rachen, Mund, Nase und Schädel

Feldenkrais® und Atem-Tonus-Ton®

In Rachen, Mund, Nase und Schädel befinden sich Räume, welche über bewusste Wahrnehmung, Atem und Vibration erfahren und belebt werden können. Sie öffnen sich und fühlen sich weiter, freier und durchlässiger an. Die Stimme gewinnt dadurch an Brillanz und Klangweite, die Kommunikation wird lebendiger. Auch das Zwerchfell wird angeregt und die gesamte Körperspannung ausgeglichen. Die Knochenschwingungen des Kopfes bewegen die Organe innerhalb der geschützten Höhlen. So stellt sich eine geistige Wachheit und Klarheit ein.

Der Workshop richtet sich an Sängerinnen und Sänger, Pädagoginnen und Pädagogen, Menschen in Sprechberufen und alle Interessierten, die die gesamtkörperlichen Zusammenhänge von Bewegung, Atem und Stimme erfahren und einen Prozess des persönlichen Wachstums durchlaufen möchten.

Christoph Habegger, geboren in Zürich, lebt seit 1991 in Wien. Seine Feldenkrais-Ausbildung machte er bei Carl Ginsburg in Lewes, England. Es folgten Weiterbildungen in Atem-Tonus-Ton und Embodied Life. Er unterrichtet in eigener Praxis in Wien, hält Workshops im deutschsprachigen Raum, ist Assistenz-Trainer in Feldenkrais-Ausbildungen sowie Dozent und Leiter von Atem-Tonus-Ton® Ergänzungsausbildungen in Österreich, Deutschland und Japan.