

Füße ver-stehen 2

Feldenkrais mit Doris Dohse



Intensivtag

14. September von 11:30h bis 17:30h

Adelheid Seminarhaus-Adelheidstraße 82

Gebühr: 70€ (50€)

Anmeldeschluss: 1. September

Wie kann man die Füße besser spüren lernen? Die Aufrechterhaltung des Gewölbes verhindert das Absenken des Vorderfusses. Alle 27 Knochen im Fuß können benutzt werden, um den Füßen eine Stoßdämpfer-Qualität zu verleihen? Wie verteilen sich die Stützpunkte über die Fußsohle beim gehen? Wie funktioniert die Bewegungskette von den Füßen über die Knie zum Becken und weiter nach oben...

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