

# Feldenkrais Intensivtag mit Doris Dohse

zum Thema

## „Augenblicke“

in diesem Workshop werden wir die drei zusammenhängenden Funktionen klären, die das Fundament zum Heilen der Augen und zur Verbesserung der Sehkraft bilden. Als erstes werden wir die Augenmuskeln in einen neutralen Zustand bringen; wir lernen dadurch, wie es sich anfühlt, **ruhige Augen** zu haben und damit ein ruhiges Nervensystem. Das ganze weitere Lernen ist davon abhängig. Als nächstes **bewegen** wir die **Augen** und werden uns der unbewussten Anstrengung bewusst, die blinde Flecken in unserem Sehfeld und andere Begrenzungen in unserem ganzen Selbst kreiert. Dann werden wir lernen, wie die **Augen** auf neue leichte Art **fokussiert** werden können – in verschiedene Richtungen und in unterschiedliche Entfernungen.

### 31. Oktober 2020

Samstags von 11:30 – 17:30h Uhr

Gebühr 80 Euro (ermäßigt 50,- für Dojomitglieder, Studenten, Senioren)

**Verbindliche Anmeldung bis zum 15. Oktober erbeten, telefonisch oder e-mail**

[www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de)

Veranstaltungsort: Schule für Aikido & Feldenkrais, Adelheidstr. 82, Wiesbaden Parken ist im Hof möglich

0611 / 1667517    0172 / 6106457

mitzubringen:

bequeme warme Kleidung

ein Handtuch zum abdecken der Kopfkissen

ein Bettlaken für die Matten und eine Augenklappe/Schlafmaske

eine Brille, es wird empfohlen auf das Tragen von Kontaktlinsen zu verzichten.