

Feldenkrais und Aikido

„Fokus auf den Knie- und Fußgelenken“

Mit Doris Dohse aus Wiesbaden,
Aikidolehrerin und Feldenkraislehrerin

Wie komme ich in den Fersensitz (Seiza)? Wie kann ich auf den Knien stehen und gehen (Shikkô laufen)? Manche Positionen im Aikido können anfangs sehr schwierig einzunehmen sein. Für viele, die nicht mit dem Aikido vertraut sind, scheint es schier undenkbar, sich überhaupt in eine solche Lage zu begeben.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die das Zusammenspiel der Knie mit den Füßen und den Hüften verbessern wollen. Die Feldenkraislektionen sind empfehlenswert für Leute mit Knieproblemen, sie eignen sich zur Erholung nach Verletzungen und stecken voller Überraschungen. In den Partnerübungen aus dem Aikido wird das Augenmerk darauf gerichtet sein, mit welcher Qualität wir den Boden berühren und nutzen, wie wir uns abdrücken und am Ende einer Technik wieder zum Stehen kommen. Die behutsame und dosierte Annäherung an herausfordernde Positionen wird unsere Fähigkeit zum natürlichen leisen Gehen verbessern.

Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkrais-Erfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige AnfängerInnen.

Fortsetzungsseminar

(offen für NeueinsteigerInnen)

Samstag, 15. Februar 2014

15.00–19.00 Uhr

bis Sonntag, 16. Februar 2014

10.00–14.00 Uhr

Seminargebühr: 80,- Euro



Ort:

TaiChiSchule Dortmund

Lange Str. 79a (Hinterhof)

44137 Dortmund

Anmeldung und Information:

Conny Schnitt, Tel. 0231 9961743

connyschnitt@web.de

Anmeldeschluß: 9. Februar 2014