Atemfreiheit

FELDENKRAIS INSTITUT WIEN

Feldenkrais Abend mit Sascha Krausneker
19. Juni 2015, 17 – 20h

Atmung ist Leben. Unsere Atmung beginnt bei der Geburt und wir atmen unser ganzes Leben lang weiter. Die Qualität der Atmung spiegelt die Qualität unseres Lebens. In diesem Workshop lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung. Wir lernen den Atem geschehen zu lassen. Die Atemräume weiten sich aus. Durch die Feldenkrais Methode erkunden wir Möglichkeiten, noch leichter zu atmen: immer mehr finden wir zu unserem primären Atemrhythmus und einer angenehmen, tiefen Atmung. Mögliche Effekte dieses Workshops sind u.a. Stressreduktion und auch zu lernen, wie die Atmung stets auf unsere Haltungs-und Bewegungsqualität hinweist.

Sascha Krausneker

unterrichtet die Feldenkrais Methode seit 2002 in verschiedenen Kontexten im In- und Ausland und arbeitet in Einzelstunden und mit Gruppen in seiner Praxis in Wien. Er hat einen Hintergrund in Tanz, Theater und Sport und ist regelmäßig Feldenkrais Gastlehrer im *Tanzquartier Wien*, an der Ballettabteilung des *Konservatoriums Wien*, Studienzweig Moderner Tanz sowie bei *ImPulsTanz*.
Sascha ist Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien, wo er auch seine Einzelpraxis führt.

Für Fragen und um Ihre Teilnahme zu reservieren,
kontaktieren Sie uns gerne:

Tel.: +43 (0)699 1133 1043
E-mail: training@feldenkraisinstitut.at

Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a
1020 Wien

In fact, there are as many breathing mechanisms as distinct attitudes of the body. In proper development, breathing follows a definite rhythm, unhampered by the position of the body.
– Dr. Moshé Feldenkrais
(Body and Mature Behaviour, 1949)

Preis: ~~€ 60,- (inkl. MwSt.)~~

Startup Special
€ 48,-
(inkl. MwSt.)

www.feldenkraisinstitut.at