In diesem Feldenkrais Workshop
werden wir mit den 'Zutaten' spielen, um natürliche Balance zu entdecken. Wir werden unser Selbstbild erforschen und erkunden, wie Balance in unserem Gehirn organisiert wird und wie unser Nervensystem immer nach Gleichgewicht sucht.

Wir werden – unter anderem – erkunden
* wie wir uns um unsere senkrechte Achse differenzieren können;
* wie wir unsere Augen und deren organisierende Funktion verbessern können;
* wie die Beweglichkeit der Füße uns dabei helfen kann.

Wir werden lernen zu spüren, was wir alles sein lassen können, so dass Balance von alleine passieren kann.

Unser Nervensystem ist in einem großen Ausmaß damit beschäftigt, Bewegung und Gleichgewicht zu organisieren. Diese Aktivität zu verbessern bedeutet, die Lebensqualität und die Qualität aller unserer Aktivitäten zu verbessern, wie stehen, sitzen oder gehen und natürlich auch komplexere Balanceakte, wie z.B. beim Sport, im Tanz etc.

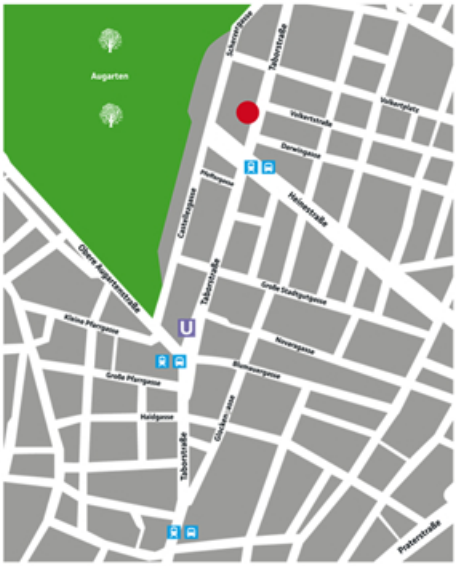
Sascha Krausneker
unterrichtet die Feldenkrais Methode seit 2004 in verschiedenen Kontexten im In- und Ausland, sowie in Einzel- als auch Gruppenpraxis in Wien. Er hat einen Hintergrund in Tanz, Theater und Sport und ist regelmäßiger Feldenkrais Gastlehrer im Tanzquartier Wien, an der Ballettabteilung des Konservatoriums Wien, Studienzweig Moderner Tanz sowie bei ImPulsTanz.
Sascha ist Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien, wo er auch seine Einzelpraxis führt.

Die Feldenkrais Methode
Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode ist einzigartig und revolutionär in ihrem Zugang zum Verständnis menschlichen Lernens. Beim Erkunden von Bewegung und Funktionen liegt der Fokus auf der praktischen Verbesserung des jeweils individuellen, eigenen Potentials. Die Feldenkrais Methode ermöglicht es uns, lernend unsere Selbstorganisation und Handlungsfähigkeit zu verbessern.

Anmeldung
Georg Miedl
Tel.: +43 (0)699 / 1133 1043
E-Mail: training@feldenkraisinstitut.at
Kosten: € 220,- (inkl. 20% MwSt.)
ermäßigt, z.B. Studierende: € 180,-

Überweisung an:
Feldenkrais Institut Wien OG
Erste Bank, BLZ 20111
Konto Nr.: 288 508 746 00
Verwendungszweck: Balance 2012
BIC: GIBAATWW
IBAN: AT15 2011 1288 5087 4600

www.feldenkraisinstitut.at



1020, Taborstraße 71/1a