Leichter Laufen mit der Feldenkrais Methode

Ein Workshop für LäuferInnen & Laufinteressierte

Samstag, 20. September 2014, 10 – 17h

Manchmal läuft es sich schwer, es ist anstrengend, man hat das Gefühl nicht weiterzukommen, keine Endorphinausschüttung in Sicht, und man weiß eigentlich nicht, woran das liegen könnte. Die Gründe dafür liegen meist in dem, *wie* wir laufen.

In diesem Workshop ergründen wir mit sanften Feldenkrais Übungen die einzelnen Elemente der Laufbewegung und erforschen unsere Haltung im Tun. Indem wir unnötigen und unbewussten Spannungen und Bewegungen auf die Schliche kommen, werden die Bewegungen harmonischer und effizienter. Dadurch sparen wir Kraft, und das Laufen fühlt sich mühelos, frei und leicht an. Der Workshop findet im Feldenkrais Institut Wien und im 1 Minute entfernten Augarten statt.





Mag.^a Petra Wolf

Abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaften und Prävention/Rekreation und Absolventin der vierjährigen, internationalen Feldenkrais Ausbildung in Wien. Petra ist Mitbegründerin und Trainerin im Verein Gesundheit durch Bewegung. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der Feldenkrais Methode und setzt diese in gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen ein. Petra läuft seit ihrer Jugend zum Vergnügen und als Ausgleich - am liebsten auf Wald- und Wiesenwegen.

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

FELDENKRAIS INSTITUT WIEN

Georg Miedl, Feldenkrais Institut Wien 1020, Taborstraße 71/1a Tel.: +43 (0)699 1133 1043 E-mail: training@feldenkraisinstitut.at

_ ------

Workshop: € 120,- (inkl. MwSt.), Studierende: € 90,-

www.feldenkraisinstitut.at