Leichter Laufen *mit der Feldenkrais Methode*

Ein Workshop für LäuferInnen & Laufinteressierte

Samstag, 6. Mai 2017, 10 – 17h

Manchmal läuft es sich leicht, wie von selbst – woran liegt das?
Damit sich ein Gefühl der unangestrengten Bewegung ausbreiten kann, müssen viele Details zusammenspielen.
In diesem Workshop erforschen wir mit sanften Feldenkrais Übungen die einzelnen Elemente der Laufbewegung und ihr dynamisches Zusammenspiel.
Indem wir unnötigen und unbewußten Spannungen und Haltungen 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 bzw. die letzte Stunde in dem 1 Minute entfernten Augarten statt.

Mag.ª Petra Wolf

Studierte Sportwissenschaften und Prävention/Rekreation und hat die vierjährige Feldenkrais-Ausbildung absolviert. Sie 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

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