Leichter Laufen mit der Feldenkrais Methode

Der Rücken in der Laufbewegung

Samstag, 13. April 2019, 10 – 17h

Im Zentrum dieses Workshops steht die Rolle der Rumpfmuskulatur in der Laufbewegung.
Gut koordinierte Bewegung zeichnet sich durch eine sinnvolle Verteilung der Anstrengung aus: Große Muskelgruppen sind für Kraft zuständig, kleine für die Feinkoordination.
Wir erforschen mit sanften Feldenkrais Übungen das Zusammenspiel von großen und kleineren Muskelgruppen.
Der Workshop findet im *Feldenkrais Institut Wien* bzw. die letzte Stunde in dem 1 Minute entfernten Augarten statt.

Leitung: Mag.ª Petra Wolf

Petra 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. Seit Jahren betreut sie LäuferInnen und Menschen auf dem Weg dahin.

Ein Workshop für LäuferInnen und Menschen, die es werden wollen.

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

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

FELDENKRAIS INSTITUT WIEN

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

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.feldenkraisinstitut.at/agb).

www.feldenkraisinstitut.at