Leichter Laufen mit der Feldenkrais Methode

lockere Schultern

Samstag, 1. September 2018, 10 – 17h

Im Zentrum steht die Flexibilität des Brustkorbs, die ein unangestrengtes Mitschwingen der Arme ermöglicht. Ganz nebenbei kann sich die Atmung dadurch vertiefen und erweitern.
Wir erforschen mit sanften Feldenkrais Bewegungen das Zusammenspiel von Becken- und Schultergürtel. 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. Unser Workshop findet im *Feldenkrais Institut Wien* bzw. die letzte Stunde in dem eine 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 Läufer 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,-

www.feldenkraisinstitut.at