

bewegt und stabil

FELDENKRAIS WORKSHOP mit Sascha Krausneker

10. und 11. November 2012

Movement is life.
Without movement life is unthinkable.
Moshé Feldenkrais

Sicher und stabil zu sein ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Zugleich sind wir für Bewegung gebaut, sind mobil, flexibel und können in jedem Moment reagieren. Unser Skelett und Bewegungsapparat sorgen dafür, dass wir optimal gestützt und hochbeweglich sind. Die Koordination und Organisation machen wir mit unserem Nervensystem, in unserem Gehirn.

Im Workshop "bewegt und stabil" werden wir diese scheinbaren Gegensätze erforschen. Durch behutsames Erspüren und Beobachten unserer Bewegungsmuster finden wir zu einer effizienteren Gesamtorganisation und Ausgeglichenheit. Die Differenzierungen ermöglichen uns mehr Freiheiten im Atmen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung.

Sascha Krausneker

unterrichtet die Feldenkrais Methode seit 2002 in verschiedenen Kontexten im In- und Ausland. Er hat einen Hintergrund in Tanz, Theater und Sport und ist regelmäßiger Feldenkrais Gastlehrer im Tanzquartier Wien, am Konservatorium Wien, sowie bei ImPulsTanz. Er ist Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien, wo er auch seine Einzelpraxis führt.

Samstag/Sonntag, 10. und 11. November 2012 Zeit: jeweils 10.00 - 16.30 Uhr Ort: Feldenkrais Institut Wien, 1020, Taborstraße 71/1a Kosten: € 220,- (inkl. 20% MwSt.), ermäßigt, zB. Studierende: € 180,-

Anmeldung: Georg Miedl

Telefon: +43 (0)699 / 1133 1043 E-Mail: training@feldenkraisinstitut.at Überweisung: Feldenkrais Institut Wien 0G Erste Bank, BLZ 20111, Konto Nr.: 288 508 746 00

Verwendungszweck: bewegt stabil 2012

BIC: GIBAATWW, IBAN: AT15 2011 1288 5087 4600

www.feldenkraisinstitut.at