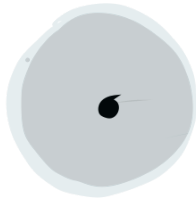


FELDENKRAIS KURSINFO

HERBST/WINTER 2020



Feldenkraislektionen für den Gebrauch der Augen

Wie wirkt sich Entspannung, Bewegung und Fokussierung der Augen auf Kopfhaltung, Nacken und Schulterbereich sowie die Orientierung im Raum aus?

Da wir unser Sehen häufig selbstverständlich wahrnehmen, bis die Sehkraft nachlässt, üben wir hier, wie wir unsere Augen im Alltagsleben erfrischen können.

10.9., 17.9., 24.9.2020

Donnerstag 18.30- 19.45 Uhr

SOMART, Staudgasse 8, 1180 Wien

€ 54,-/ Einzeltermin € 22,-



Die Mitte

Drei Einheiten, mit dem Schwerpunkt, die Mittellinie zu entdecken, zu verlassen und immer wieder neu zu finden. Frauen, die im Alltag das Gefühl haben, ständig zu geben können hier erfahren, was sie sich nehmen dürfen und was sie brauchen, um vital in ihrer Mitte zu stehen.

Die hier angeleiteten Bewegungslektionen, basieren auf der Feldenkrais-Methode und sind für Teilnehmerinnen jeglichen Alters ohne besondere Vorkenntnisse bestimmt.

10.9., 17.9., 24.9.2020

Donnerstag 10.00- 11.15 Uhr

Pranayogastudio, Studio 4, Mariahilferstrasse 82, 1070 Wien

€ 48,-/ Einzeltermin € 20,-

Freiheit fürs Kiefer, Teil 2

Nach „Freiheit für Kiefer, Schultern und Nacken“ werden wir jetzt erkunden, wie sich ein frei aufgehängtes Kiefer auf Atmung und Stimme auswirkt. Die Teilnahme des Workshops ist für Menschen sinnig, die etwas zu sagen haben und vom Potential ihrer Stimme Gebrauch machen wollen. Egal, ob sie beruflich auf einer Bühne stehen, oder nicht.

7.11.2020 10.00- 17.00 Uhr

SOMART, Staudgasse 8, 1180 Wien

€ 80,- (Sozialtarif auf Anfrage möglich)

Bewusstheit durch Bewegung

Semesterkurs

In behutsam angeleiteten Bewegungslektionen wird Achtsamkeit im Umgang mit sich Selbst erlernt. Dadurch können sich alltägliche Handlungen neu und befreit anfühlen. Aufmerksam, leichter und entspannter im Leben stehen.

Donnerstag 18.30-19.45 Uhr

1.10., 8.10., 15.10., 22.10. 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2020,
14.01., 21.01., 27.01.2021 (Ersatztermin 4.2.2021)

SOMART, Staudgasse 8, 1180 Wien

€ 252,- Semesterkurs (Sozialtarif auf Anfrage möglich)

Einzeltermin € 22,-

Immer wieder Becken immer wieder Boden

Semesterkurs

Wie Du dein Becken nutzen kannst, um Dich spannungsfrei und doch nicht spannungslos zu bewegen. Wir lernen, unser Zentrum bei der Koordination unserer Bewegungen so einzusetzen, dass alle Teile weich aufeinander abgestimmt sind. Besondere Aufmerksamkeit wird in diesem Kurs dem Beckenboden gewidmet.

Donnerstag, 10.00h-11.15 Uhr, 14 Termine

1.10., 8.10., 15.10., 22.10. 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2020,
14.01., 21.01., 27.01.2021 (Ersatztermin 4.2.2021)

Prana Yoga Studio, Studio 4, Mariahilferstrasse 82, 1070 Wien

€ 238,- Semesterkurs (Sozialtarif auf Anfrage möglich)

Einzeltermin € 20,-

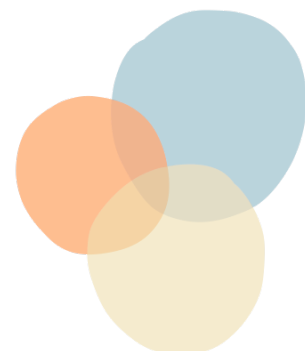
Online Feldenkrais

Nur hören und dann? Bewegung im eigenen Raum ohne dabei alleine zu sein.

Skype Account erforderlich.

Dienstag, 19.00- 20.00Uhr, ab 8.9.2020

€10,- pro Einheit



Weitere Informationen und Anmeldung www.annikalund.net