

Feldenkrais Intensivtage 2026

in Zürich und Bern

mit Angelica Feldmann, Trainerin der Feldenkrais Methode

Die Intensivtage sind offen für alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse der Feldenkrais Methode.

11. April 2026, Zürich

«Horizonte auf Augenhöhe - Der oberste Halswirbel und seine Verbindung zu Augen, Nacken und Aufrichtung»

Die Freiheit in der Bewegung des obersten Kopfgelenks hat Auswirkung auf alle Gelenke, auf die Hüften und bis zu den Füßen. Insbesondere auch auf unser Gleichgewichtsgefühl im Stehen und Gehen. Oft ist dieser oberste Bereich der Wirbelsäule, der Augen – und Ohrenraum und die Höhe des Schädels nicht bewusst erfahrbar, wir machen uns kleiner und verlieren unseren eigentlichen Augen-Horizont.

Kursort: Kirchgemeindehaus, Asylstr. 36 in 8032 Zürich Hottingen
Kursgebühr: CHF 150.-
Kurszeiten: 11.00 - 16.45 Uhr
Anmeldung: bei Angelica Feldmann, angel@feldmannmoves.com, +41 (0)79 470 40 40

13. Juni 2026, Bern

«Den unteren Rücken integrieren – Aufrichtung neugestalten»

Der untere Rücken ist ein zentraler Körperbereich für Aufrichtung und Stabilität und integriert sich bestenfalls im Zusammenspiel mit der gesamten Rumpfmuskulatur, elastischer Aufrichtung und harmonischen Bewegungsabläufen. Selbstwahrnehmung kann hier einen wichtigen Schlüssel bieten für das Loslassen und Umwandeln von einschränkenden oder schmerzhaften Bewegungsmustern im (unteren) Rücken.

Wir suchen das Verständnis für die wichtigen Verbindungen; zu den Hüftgelenken, den Füßen, der tiefen tragenden Muskulatur und der funktionalen Einheit der Wirbelsäule. Dies ermöglicht Bewegungsabläufe mit einer klügeren Verteilung der Kräfte, entlastet den Rücken und schafft ein ganzheitliches, unangestregtes Selbstgefühl in Bewegung.

Kursort: Prisma Zentrum für Bewegung, Klösterlistutz 18, 3013 Bern
Kursgebühr: CHF 150.-
Kurszeiten: 11.00 - 16.45 Uhr
Anmeldung: bei Angelica Feldmann, angel@feldmannmoves.com, +41 (0)79 470 40 40

7. November 2026, Zürich

«Weit und leicht Hinausreichen - Über die Vernetzung von Zentrum und Peripherie»

Was braucht es an Beziehungen von Schulterblatt, Schultergelenk und Ellbogen, um die Arme leicht und frei in alle Richtungen verlängern zu können, u.a. auch über den Kopf hinaus? Eine wichtige Rolle kommt dabei auch der Verbindung zum Körperzentrum zu, dem Übergang zum Nacken und zum Brustkorb, der Beweglichkeit und Kraft des Beckenrings und der Beine. Es entsteht ganzkörperlich mehr Atem-Raum und Leichtigkeit in Schultern und Armen.

Kursort: Kirchgemeindehaus, Asylstr. 36 in 8032 Zürich Hottingen
Kursgebühr: CHF 150.-
Kurszeiten: 11.00 - 16.45 Uhr
Anmeldung: bei Angelica Feldmann, angel@feldmannmoves.com, +41 (0)79 470 40 40