

Feldenkrais Intensivtage 2027

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.

13. März 2027, Zürich

«Das Gesicht - und die Verbindung zum Körper»

Die Bewegung von Stirn, Wangen, Nase, Augen, Mund und Kiefer prägen unsere Mimik und spiegeln unsere Gefühle, Gedanken, inneren Zustände und Einstellungen zum Leben. Sie sind eng verbunden mit unserem Körperausdruck. Wir entwickeln auch in diesen Bewegungen Gewohnheiten und persönliche Ausprägungen. Auf interessante und auch humorvolle Weise erforschen wir Gewohntes, lösen Verspannungen und Ungewolltes auf, erweitern die Möglichkeiten unseres Selbstausdrucks und entdecken die direkte Verbindung zum Körper.

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

19. Juni 2027, Bern

«Ein aktiver Fussabdruck»

Unsere Füße werden im Alltag eher passiv gebraucht, sie verlieren an Kraft und Dynamik, können sogar zunehmend verformt oder schmerzhaft werden. Der Bereich des Grosszehengrundgelenks kann keine Sprungkraft mehr herstellen, die Wölbungen keine Elastizität und die Ferse keine Stabilität. Dies hat Auswirkung auf die inneren und äußeren Kraftlinien der Beine, auf die Knie und die Hüftgelenke, und damit auch auf die gesamte Wirbelsäule.

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

20. November 2027, Zürich

«Teamarbeit von Füßen, Nacken und Augen»

Ein sicheres Gespür für die Bewegung der Füße am Boden und im Raum fördert eine Dynamik, die das Sprunggelenk in Beziehung bringt zu den Gelenken der Wirbelsäule, der Schädelbasis und zur Bewegung der Augen. Unser Gehirn vernetzt unentwegt unsere Füße, die den Boden legen für ein gutes Gleichgewicht, mit dem Nacken und den Augen. Bewusste Bewegung und Selbstwahrnehmung kann einen hoch effizienten Zugang zum körperlich-mental System der Aufrichtung und des Gleichgewichts bieten.

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