

Sonntags-Specials 2024

11 Uhr - 13:30 Uhr / 3 bis 6 Teilnehmer / 50 Euro pro Termin / Weimarer Str. 32, 10625 Berlin

30.06.24	Balancieren	mit dem Gleichgewicht spielen, balancieren zwischen Atem & Bewegung, Spannung & Entspannung, Stabilität & Leichtigkeit, vierbeinig & einbeinig, aus der Balance in die Balance - ausgeglichen ins Lot finden	anmelden bei: Jo-Anna
21.07.24	Gehen im Liegen	Sich liegend im Gehen verbessern und den Rücken beleben (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
11.08.24	Auf die Füße kommen	Vom Liegen zum Stehen, mit wenig Kraft und ohne Schwung, einfach und eins nach dem anderen (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
08.09.24	Aufatmen	Brustkorb & Schultergürtel mobilisieren, Rippen & Lungen öffnen, das Zwerchfell weit werden lassen. Auffliegen (FELDENKRAIS®, Pranayama & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
22.09.24	Bewegtes Sitzen	FELDENKRAIS® auf dem Stuhl, ideal für Zwischendurch und mehr Beweglichkeit	anmelden bei: Anne
27.10.24	Glücklicher unterer Rücken	Das Bewusstsein für asym. Organisationen in Beinen, Becken & Hüftgelenken schärfen, die Verbindung bis in die Rückenlinie aufspüren, öffnen und stabilisieren. Ins Gleichgewicht kommen (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
24.11.24	Die Mitte umarmen	Den Verbindungslinien der Gelenke auf der Spur, die Mitte finden. Die Fähigkeit, sich aus der Mitte heraus zu bewegen und zu handeln, entwickeln und optimieren. (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
15.12.24	Wenn alles an seinem Platz ist	Bewegung so mit dem Atem verbinden, dass wir Ruhe finden, Kraft tanken und Ordnung in den Körper bringen (FELDENKRAIS® & Sounder Sleep System™)	anmelden bei: Anne

Alle Workshops sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar



Anne Barthelmeß
www.anne-barthelmess.de
mail@anne-barthelmess.de
0172 382 42 68



Jo-Anna Hamann
www.feldenkraisundyoga.de
feldenkraisundyoga@posteo.de
0176 23 66 87 70