

Sonntags-Specials 2025

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

18.05.25	Voll auf der Rolle	Rückenwohl zum Mitnehmen, mit Hilfe einer Decke alle Wirbel in Bewegung versetzen, für einen lebendigen Rücken (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
25.05.25	Öffne deine Flügel	Dem komplexen Gelenkspiel des Schultergürtels lauschend, den Brustkorb weit werden lassen, mit ausgebreiteten Armen dem Sommer entgegen... (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
22.06.25	Gelsassen von Kopf bis Fuß: Kiefer	Den kleinen Spielräumen seiner Gelenke vorsichtig auf der Spur, Spannungen aus Gesicht, Kiefer und Nacken loslassen (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
13.07.25	Kajak fahren	Die Schulterblätter befreien, damit die Arme mehr Freiheit haben und es dem Rücken besser geht (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
20.07.25	Beschwingtes Becken	Das Zusammenspiel der Beckengelenke ins Fließen bringen, Spannungen loslassen, bis in den Rücken hinein, leicht & beschwingt den Sommer genießen. (FELDENKRAIS® & sanftes Hatha Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
10.08.25	Ein freier Kopf	Der Kopf ist <i>nicht nur</i> rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Wie uns der Kopf auch bei der Orientierung hilft (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
21.09.25	Sanfter Augen-Blick, glücklicher Rücken	Den Fokus auf die Bewegungen der Augen richten, dem Blick spielerisch neue Perspektiven eröffnen. Augen- und Rückenmuskulatur weich lassen, Asymmetrien ausbalancieren. (FELDENKRAIS® & sanftes Hatha Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
12.10.25	Innere Ruhe und Balance finden	Den Moment dazwischen finden, wo es sich in jede Richtung entscheiden kann, schlafen-wachen, links-rechts, ja-nein (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