

# Sonntags-Specials 2025

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

<b>26.01.25</b>	<b>Nach den Sternen greifen</b>	mit Schub und Zug die Verbindungen der Gelenksketten von der Sohle bis zum Scheitel öffnen, sich in alle Richtungen verlängern (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>02.02.25</b>	<b>Bewegtes Sitzen</b>	Keine Zeit oder Platz, sich auf den Boden zu legen? Du sitzt viel und das fühlt sich nicht immer gut an? Hilfe zur Selbsthilfe und versprochen, es ist keine Hockergymnastik sondern FELDENKRAIS®	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>30.03.25</b>	<b>Auf weichen Sohlen</b>	Fuß-, Knie & Hüftgelenke in Einklang bringen (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>06.04.25</b>	<b>Beckenboden</b>	Wie kann ich meinen Beckenboden ansprechen und einladen, mich in meinen Bewegungen zu unterstützen? (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>18.05.25</b>	<b>Voll auf der Rolle</b>	Rückenwohl zum Mitnehmen, mit Hilfe einer Decke alle Wirbel in Bewegung versetzen, für einen lebendigen Rücken (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>25.05.25</b>	<b>Öffne deine Flügel</b>	Dem komplexen Gelenkspiel des Schultergürtels lauschend, den Brustkorb weit werden lassen, mit ausgebreiteten Armen dem Sommer entgegen... (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>22.06.25</b>	<b>Gelsassen von Kopf bis Fuß: Kiefer</b>	Den kleinen Spielräumen seiner Gelenke vorsichtig auf der Spur, Spannungen aus Gesicht, Kiefer und Nacken loslassen (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>13.07.25</b>	<b>Kajak fahren</b>	Die Schulterblätter befreien, damit die Arme mehr Freiheit haben und es dem Rücken besser geht (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>

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