

# Intensivwochenende "Freie Schultern"

mit Florian Schäffler und Kirsten Jacobs

Was tragen wir nicht alles auf unseren Schultern: Einkaufstaschen, Arbeitsmappen, Bierkästen, Kinder, den anstehenden Besuch der schwierigen Schwiegermutter oder, und vielleicht ist das manchmal die größte Last, die ganze Verantwortung. Wann aber waren die Schultern das letzte Mal frei und gelöst? Wirklich befreit von jeglicher Last? So frei, dass ein wohliges Gefühl im Nacken zu spüren war? So frei, dass die Arme sich gar nicht weit genug in den Raum ausbreiten konnten? So frei, dass sich die Schultern eher nach Wolken als nach fester Materie anfühlten?

Wir bieten euch mit dem Wochenende „Freie Schultern“ sowohl die Gelegenheit, etwas von der Last der Verantwortung abzugeben, als auch zu erforschen, was die Schultern wirklich sind und können. Die Schultern gehören zu den beweglichsten Regionen unseres Körpers und sorgen gleichermaßen für Flexibilität und Stabilität der Arme.

Die Feldenkraislektionen des Wochenendes erkunden sowohl Schulterbewegungen im Speziellen als auch größere Zusammenhänge, vor allem zwischen Schulter und Hand oder Schulter und Wirbelsäule. Wir nutzen zusätzlich einfache Partnerarbeit sowie grundlegendes anatomisches Wissen um die Erfahrungen zu vertiefen.

Jede/r ist willkommen, mit oder ohne Vorerfahrung

Zeit: **Samstag 18. Februar 12 | 10 Uhr - 12.30 Uhr & 14 Uhr -16 Uhr**  
**Sonntag 19. Februar 12 | 10 Uhr - 13 Uhr**

Ort: feldenkrais mitte  
Schönhauser Allee 177 (U2 Senefelder Platz)  
10119 Berlin

Kosten: 85 € bei Anmeldung bis zwei Wochen vorher  
100 € bei späterer Anmeldung

Bitte rechtzeitig anmelden unter: 49 85 35 91 oder [info@feldenkrais-mitte.de](mailto:info@feldenkrais-mitte.de)

Die Anmeldung ist gültig mit der Überweisung des Beitrags auf folgendes Konto:

Jacobs / Schäffler  
K.nr.: 45 95 54 109  
BLZ 100 100 10  
Postbank Berlin

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vorher behalten wir eine Bearbeitungsgebühr von 10 € ein. Danach wird die gesamte Gebühr fällig. Es kann jedoch gerne ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt werden.