

feldenkrais mitte - kirsten jacobs - florian schäffler
schönhauserallee 177 / 10119 berlin
49 85 35 91 / info@feldenkrais-mitte.de

a k t u e l l e s

Feldenkrais Intensivtag: Stabilität durch Flexibilität - Sicher Stehen

mit Kirsten Jacobs und Florian Schäffler

Die Feldenkrais Arbeit wird oft mit dem Thema "Flexibilität" in Verbindung gebracht. In vielerlei Hinsicht führt die Arbeit zu mehr Beweglichkeit auf körperlicher und oft auch anderen Ebenen. Starre Bewegungsmuster (oder eben Denkmuster, emotionale Muster) verlieren ihre Festigkeit und werden variabler und vielfältiger. Was aber ist mit dem Thema "Stabilität"? Stabilität wird oft verwechselt mit Festigkeit oder Starrheit. Es läßt sich jedoch leicht erfahren, dass Festigkeit und Starrheit geradezu das Gegenteil von Stabilität sind. Echte Stabilität erwächst aus einem hohen Maß an Freiheit und Flexibilität. In einem lebendigen Miteinander aller Teile des Körpers verteilen sich die Kräfte wirkungsvoll und mühelos. Der Intensivtag dreht sich somit um die Frage **"Wie kann ich Flexibilität erweitern und diese zugunsten von Stabilität nutzen?"**

Konkret erarbeiten wir uns das Thema in einem Wechsel aus Feldenkraislektionen auf dem Boden und einfacher Partnerarbeit im Stehen. Wichtige Aspekte hierbei sind die Bewußtheit der Wirbelsäule, der Kontakt der Füße zum Boden sowie die Wahrnehmung des Körperzentrums.

Der Intensivtag ist ohne Einschränkungen für jede/n geeignet.

+++ Am 27. November findet der Teil zwei "Stabilität durch Flexibilität" statt, bei dem es darum geht, Stabilität in Bewegung (im Gehen) zu erforschen.

Zeit: Samstag 4. September 10 | 10 Uhr – 12.30 Uhr & 14 Uhr -16 Uhr

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

Kosten: 50 € bei Anmeldung bis zum 27. August 10
60 € bei späterer Anmeldung

Bitte rechtzeitig anmelden unter: 49 85 35 91 oder info@feldenkrais-mitte.de

Monatsthema:

Januar: Kiefer – Zunge – Nacken
Februar: Bewegungsübergänge
März: Die Ausrichtung der Beine
April: Die Ausrichtung der Arme
Mai: Beckenrotation
Juni: Seitneigung der Wirbelsäule
Juli: Freie Knie - Freier Rücken
August: Das Brustbein

Vorschau zweites Halbjahr 2010

Intensivtage:

Sa 4.9.10 Stabilität durch Flexibilität I (sicher Stehen)
Sa 27.11.10 Stabilität durch Flexibilität II (kraftvoll Gehen)

Spezial:

Feldenkrais und Laufen
Wochenende 2./3. Oktober 10

Tag der Einzelarbeit:

Einführung, Demonstration, Probestunden
Sa 6.11.10

feldenkrais mitte

gibt es auch auf CD !

Ideal für den Sommerurlaub, als Geschenk oder auch einfach für zuhause. Auf den CDs finden sich leicht bearbeitete Live-Mitschnitte von Intensivtagen oder Gruppenstunden zu den jeweils angegebenen Themen.

Stunden zu folgenden Themen:

#1 Kopffrollen mit Beinen und Armen	(ca. 53 min) Florian Schäffler
#2 Beugung der Wirbelsäule/Füße in Seitlage	(ca. 46 min) Florian Schäffler
#3 Verlängern der Arme und Brustbein	(ca. 53 min) Florian Schäffler
#4 Atmung und Brustkorb	(ca. 47 min) Florian Schäffler
#5 Rotation aus Seitlage (Rollen/Fallen)	(ca. 53 min) Kirsten Jacobs
#6 Rückenlage - Sitzen - Übergänge	(ca. 50 min) Kirsten Jacobs
#7 Fußbewegungen	(ca. 50 min) Florian Schäffler
# 8 Schulterbewegung in Seitlage	NEU ! (ca. 50 min) Florian Schäffler

Jede CD kostet 15 €

Intensivtage auf CD

Freie Knie - Freier Rücken

mit Florian Schäffler und Kirsten Jacobs

Inhalt:	1. Im Stehen an der Wand
	2. Fuß, Knie, Hüftgelenk - Beugen
	3. Becken zum Boden & mehr
	4. Beinbewegung in Seitlage
	5. Weiterführung 3 und ins Sitzen

4 CDs (ca. 206 min) für: 35 €

Beckenboden

mit Florian Schäffler und Kirsten Jacobs

Inhalt:	1. Einführung
	2. Das Becken auf einem Sockenball in Rückenlage
	3. Der Beckenboden im Sitzen/Aufstehen
	4. Im Vierfüßler
	5. Beckenboden und Rotation in Seitlage

3 CDs (ca.145 min) für: 35 €



ifeel - Feldenkrais am Computer

Beckenfreiheit im Sitzen

12 Kurzlektionen für einen körperbewußten Arbeitstag

Sprecher: Florian Schäffler

mp3 CD: 25 €

Die Lektionen werden im Sitzen direkt am Arbeitsplatz ausgeführt und sind gedacht als kleine Pausen im normalen Arbeitsablauf. Sie unterbrechen die visuelle Orientierung auf den Bildschirm und verankern die Aufmerksamkeit im Körper. Das hilft Spannungen abzubauen und erfrischt den Geist. Gelöst und mit neuen Ideen geht es danach wieder an die Arbeit.

Jede der Kurzlektionen funktioniert als eine in sich geschlossene Einheit. Die Lektionen können beliebig oft und in jeder Reihenfolge wiederholt werden. Den Rhythmus kann jeder dem Arbeitsablauf anpassen, ob regelmäßig oder nach Bedarf, ob jede Stunde oder zweimal am Tag. Neben den Lektionen befindet sich auf der CD ein ausführliches Körperscanning, das eine Basis körperlicher Wahrnehmung schafft. Es steht für sich, kann aber auch vor einer der Bewegungslektionen gehört werden.

Das Thema: Beckenfreiheit

Das Becken bildet zusammen mit den Beinen die Basis des Sitzens. Ist das Becken fest und unbeweglich, versteift die Wirbelsäule bis zum Nacken und die Schultern verspannen sich. Sitzen wird anstrengend und unbequem mit manchmal schädlichen Folgen für Rücken und Bandscheiben. Eine gelöste Wirbelsäule braucht ein bewegliches Becken. Nur das ermöglicht den Wirbeln sich in Balance übereinander auszurichten und schafft so die Bedingung für ein Sitzen ohne Anstrengung.

Mit einiger Vertrautheit können die Lektionen variiert und so zum Ausgangspunkt eigener Erkundung werden.

Inhalt:

Scanning	6:20
Grundbewegung: Becken rollen	5:40
Knieabstand	6:38
Beine gekreuzt	5:50
Fersen heben	4:36
Hand unter Sitzhocker	5:25
Sitzhocker heben	6:21
Sitzhockerschritte	6:39
Hängen am Knie	6:07

Atmung	5:26
Drehung und Kopf	5:26
Drehung und Augen	5:46
Fußwelle	7:02

Stand August 2010