



Bewusstheit durch Bewegung

feldenkrais | tanz



Feldenkrais Workshops 2024



Feldenkrais Workshops 2024

jeweils Samstags von 14 bis 17 Uhr
und Sonntags von 10 bis 13 Uhr

im „Kursraum“

Werkraum Warteck, 3. Stock,
Burgweg 7, 4058 Basel

Kosten: CHF 150.- / Wochenende
Anmeldung: info@martina-rumpf.ch
M: 076 477 46 28

Bewegung ist die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse

In Feldenkrais Lektionen erforschen Sie vielfältige Bewegungsabläufe. Auf den Prozess gerichtete Aufmerksamkeit weckt Ihre Neugier. Sie erfahren einen bewussteren Umgang mit sich selbst, verfeinern Ihren Bewegungssinn und verbessern Ihre Koordination. Sie finden eine verlässliche Basis, sich sicherer, leichter und beschwerdefreier in Alltag und Freizeit zu bewegen und klarer zu handeln. Das Zusammenspiel von Bewegen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln ist wesentliche Voraussetzung für unsere Gesundheit und persönliche Entfaltung.

**«Es gibt nicht eine richtige Art sich zu bewegen –
es gibt nur bessere Arten»**

(Moshé Feldenkrais)

Workshop Daten

10./11. Februar	Einstieg in die Feldenkrais Methode® «Bewusstheit durch Bewegung»
2./3. März	Balance
20./21. April	Wirbel um die Säule
26./27. Oktober	Atem bewegt
16./17. November	Feldenkrais und Bewegungsimprovisation

Kursleitung:

Martina Rumpf, Feldenkrais Practitioner und Assistentztrainerin

Anmeldefrist:

Verbindliche Anmeldungen bis 14 Tage vor betreffendem Workshop.
Abmeldungen weniger als 7 Tage vor Workshopbeginn verpflichten zur Zahlung von CHF 75.-