

2025 - Feldenkrais Wochenende Workshops für alle Interessierten



feldenkrais | tanz



Bewusstheit durch Bewegung
Awareness Through Movement

**Kursleitung:**

Martina Rumpf, Feldenkrais
Practitioner und Assistenz-
trainerin

Anmeldefrist:

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

Feldenkrais Workshops 2025

jeweils samstags von 14 - ca. 17h
und sonntags von 10 - ca. 13h

Ort

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

Kosten:

CHF 150.- / Wochenende

Anmeldung:

info@martina-rumpf.ch

M: 076 477 46 28

«... du musst das so tun, als ob du deine Zeit verschwenden möchtest -
aber verschwende sie wirkungsvoll.»

(Moshé Feldenkrais)

In Feldenkrais Lektionen erfährst und erkundest du Bewegungszusammenhänge. Du verfeinerst deine Selbstwahrnehmung und deinen Bewegungssinn.

Auf den Prozess gerichtete Aufmerksamkeit und mit Neugier kannst du eine verlässliche Basis finden, dich sicherer, beschwerdefreier und mit mehr Genuss in Alltag und Freizeit zu bewegen.

Workshop Daten 2025**08./09. Februar Aufrichtung und Länge**

Die Anforderungen des Alltags können uns ganz schön belasten und Aufrichtung kosten. Im Workshop kannst du frische Länge, leichtere Aufrichtung und neue Aktionsbereitschaft finden.

12./13. April Liegen rollen sitzen aufstehen abliegen... gut organisiert. Teil 1
08./09. November Liegen rollen sitzen aufstehen abliegen... gut organisiert. Teil 2

Ohne es bewusst wahrzunehmen, sind wir stets im Dialog mit der Schwerkraft. Als Erwachsene scheint uns der Boden oft weit weg, und doch ist er ununterbrochen unsere Stützfläche. In diesen zwei Workshops erkundest du verschiedene Möglichkeiten: Wie kannst du dich auf dem Boden geschmeidig bewegen? Wie kannst du gut organisiert vom Boden hochkommen ins Sitzen oder auch Stehen? Und wie kommst du sicher zurück auf den Boden?

Beide Workshops können auch einzeln belegt werden.

06./07. Dezember Ausbalanciertes Gehen

Wenn wir aufrecht sind, ist unsere Stützfläche denkbar klein und beim Gehen verändert sie sich kontinuierlich. Jeder Schritt bedeutet ein neues Ausbalancieren. Im Workshop erforschst du verschiedene Elemente, die bei diesem Balanceakt mitspielen und zu einem leichten und mühelosen Gang beitragen.

Mehr Informationen unter: <https://feldenkraisatelier-basel.ch/seminare-workshops/>