

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 Workshopbeginn 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.

Durch 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.

**Neu am****17./18. Mai      Liegen rollen sitzen aufstehen abliegen... gut organisiert. Teil 1**

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?

**06./07. Dezember      Liegen rollen sitzen aufstehen abliegen... gut organisiert. Teil 2**

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? Eine Weiterführung und Erweiterung des Workshops im April. Kann auch einzeln belegt werden.

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