

# Sonntags-Specials 2023

11 Uhr - 13:30 Uhr / 3 bis 6 Teilnehmer / 45 Euro pro Termin / Weimarer Str. 32, 10625 Berlin

<b>08.01.23</b>	<b>Resilienz stärken</b>	Mit Mini-Moves und Atmen – Erholung finden und leichter in den Schlaf (Sounder Sleep System™ - FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>15.01.23</b>	<b>Öffne deine Flügel</b>	Die Bewegungsspielräume des Schultergürtels und seiner Gelenke erkunden und erweitern. Raum im oberen Brustkorb schaffen. Aufatmen. Leicht & beschwingt die Flügel ausbreiten. Sich aufrichten, vielleicht abheben... (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>05.02.23</b>	<b>Aufatmender Brustkorb</b>	Die Brustwirbel mobilisieren, die Rippen und Lungen öffnen, das Zwerchfell weit werden lassen. Sich drehen, seit neigen, beugen und aufrichten (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>19.02.22</b>	<b>Rückenwohl</b>	Mit sanften und einfachen Bewegungen dem Rücken wohl tun (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>19.03.23</b>	<b>Kleine Pause – Großer Gewinn</b>	Wie können wir wieder in einen guten Zustand kommen, wenn wir uns gestresst fühlen? (Sounder Sleep System™ - FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>23.04.23</b>	<b>Aufrichtig an Größe gewinnen</b>	Länge gewinnen und Platz schaffen im Innern, damit wir äußerlich weiter reichen können und sich unser Horizont erweitert (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>07.05.23</b>	<b>Atemachtsamkeit</b>	Ein, Aus & Dazwischen sensorisch erfahren, den Atem ruhiger und fließender werden lassen, vertiefen und verlängern (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>14.05.23</b>	<b>Schlaf mit Mini-Moves</b>	Wie können wir leichter (wieder) in den Schlaf finden oder über Tag in ein kurzes Energietanken? (Sounder Sleep System™ - FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>

Alle Workshops sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar



**Anne Barthelmeß**  
www.anne-barthelmess.de  
mail@anne-barthelmess.de  
0172 382 42 68



**Jo-Anna Hamann**  
www.feldenkraisundyoga.de  
feldenkraisundyoga@posteo.de  
0176 23 66 87 70