

Sonntags-Specials 2024

11 Uhr - 13:30 Uhr / 3 bis 6 Teilnehmer / 50 Euro pro Termin / Weimarer Str. 32, 10625 Berlin

28.04.24	Die Wirbelsäule entwirren	Sich von Kopf bis Fuß um die horizontale Achse drehen und wenden, Raum entlang der vertikalen Achse schaffen, aufwärts aufdrehen	anmelden bei: Jo-Anna
26.05.24	Rückenwohl	mit leichten und einfachen Bewegungen die Arbeit besser verteilen, Beugen, Strecken, Rollen (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
02.06.24	Erholsam Schlafen	Wir erkunden den Weg zum Schlaf (Sounder Sleep System™)	anmelden bei: Anne
30.06.24	Balancieren	mit dem Gleichgewicht spielen, balancieren zwischen Atem & Bewegung, Spannung & Entspannung, Stabilität & Leichtigkeit, vierbeinig & einbeinig, aus der Balance in die Balance - ausgeglichen ins Lot finden	anmelden bei: Jo-Anna
21.07.24	Gehen im Liegen	Sich liegend im Gehen verbessern und den Rücken beleben (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
11.08.24	Auf die Füße kommen	Vom Liegen zum Stehen, mit wenig Kraft und ohne Schwung, einfach und eins nach dem anderen (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: Anne
08.09.24	Aufatmen	Brustkorb & Schultergürtel mobilisieren, Rippen & Lungen öffnen, das Zwerchfell weit werden lassen. Auffliegen (FELDENKRAIS®, Pranayama & achtsames Yoga)	anmelden bei: Jo-Anna
22.09.24	Bewegtes Sitzen	FELDENKRAIS® auf dem Stuhl, ideal für Zwischendurch und mehr Beweglichkeit	anmelden bei: Anne

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