Beschwingter Beckenboden

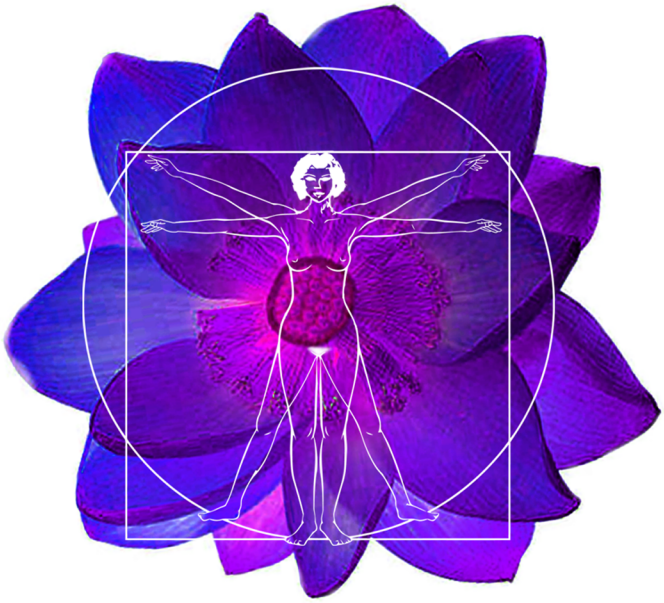
mit Joy Ackwonu

Workshop-Reihe II, exklusiv für Frauen

In diesen drei Workshops lernen Sie, wo der Beckenboden ist, wie er sich anfühlt und wann er aktiv wird. Damit haben Sie die beste Basis, um Ihren Beckenboden zu trainieren – egal wo Sie sind und was Sie gerade tun. Denn der Beckenboden ist immer dabei!

Das Becken im Zentrum
Freitag, 11. Oktober 2019, 13.00 – 16.00h

Wo ist der Beckenboden genau und welche Aufgaben hat dieser im Verlauf unseres Lebens?
Im ersten Teil dieser Reihe entdecken wir den Beckenboden und seine Position in Bezug zum Becken. Mit dieser klaren Basis können wir Bewegungen kraftvoll und leicht erleben.



Aufrecht mit dem Beckenboden
Freitag, 29. November 2019, 13.00 – 16.00h

Wie der Beckenboden die Aufrichtung unseres Brustkorbes und Kopfes beeinflusst erfahren wir im zweiten Teil. Auch der untere Rücken und der Nacken werden mit Unterstützung des Beckenbodens leichter. Diese Form von Stabilität lässt uns Bewegung flexibler gestalten.

Leichte Füße
Freitag, 24. Jänner 2020, 13.00 – 16.00h

Weshalb die Füße leichter werden und das Gehen und Springen lustvoll, wenn wir in guter Beziehung zum Beckenboden sind, erforschen wir im dritten Teil der Workshop-Reihe. Viele kurze Bewegungseinheiten beschwingen diesen Nachmittag.

Joy Ackwonu
1982 in Wien geboren, studierte Sozialwissenschaften, Tanz und Feldenkrais Methode in Wien/AT, Salvador/Brasilien und Accra/Ghana.
Joy unterrichtet seit 2012 Kurse und Workshops am Feldenkrais Institut Wien. Sie hat drei Kinder zur Welt gebracht und beschäftigt sich daher seit vielen Jahren mittels unterschiedlicher Ansätze mit dem Beckenboden.

Teilnahme in der Workshop-Reihe: € 160,- (inkl. MwSt.)
Einzelbuchung pro Workshop: € 60,- (inkl. MwSt.)

Kontaktieren Sie uns bitte mit etwaigen Fragen und um Ihre Teilnahme zu reservieren.
Tel.: +43 (0)699 1133 1043
E-mail: training@feldenkraisinstitut.at

Taborstraße 71/1a
1020 Wien

www.feldenkraisinstitut.at

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

FELDENKRAIS INSTITUT WIEN