

# Befreiter Rücken

Feldenkrais Wochenende  
mit Sascha Krausneker  
4. und 5. Mai 2013

Freiheit, Stabilität und Rotation sind drei Qualitäten, die dazu beitragen, sich frei und elegant zu bewegen. An diesem Feldenkrais-Wochenende werden Sie auf sanfte und effektive Weise lernen, Bewegungsmuster zu bemerken und zu verändern. Sie spüren, wie Ihre Wirbelsäule Ihnen Halt und Beweglichkeit geben kann. Und Sie erleben, wie einfach es ist, spielerisch mit Ihren Grenzen umzugehen. Der Rücken ist mehr als unsere Hinterseite. Im Workshop mit Sascha Krausneker lernen Sie effektive Strategien, um leicht zu sitzen, zu stehen – und sich zu bewegen.

## Sascha Krausneker

unterrichtet die Feldenkrais Methode seit 2004 in verschiedenen Kontexten im In- und Ausland. Er ist Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien, wo er auch seine Einzelpraxis führt:  
[www.feldenkrais-praxis-wien.at](http://www.feldenkrais-praxis-wien.at)

## ... ein schönes Feldenkrais-Wochenende!

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Mai 2013

jeweils 10.00 – 16.30 Uhr

Feldenkrais Institut Wien, 1020, Taborstraße 71/1a

Kosten: € 220,- (inkl. 20% MwSt.)

€ 180,- ermäßigt (z.B. Studierende)

## Fragen, Reservierungen und Anmeldung:

Georg Miedl, Feldenkrais Institut Wien

Tel.: +43 (0)699 / 1133 1043

[training@feldenkraisinstitut.at](mailto:training@feldenkraisinstitut.at)

## Überweisung auf das Konto:

Feldenkrais Institut Wien OG

Erste Bank, BLZ 20111

Konto Nr.: 288 508 746 00

Verwendungszweck: Rücken 2013