

GESUNDE WIRBELSÄULE

FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN

Feldenkrais Workshop mit Sascha Krausneker
Samstag, 14. Juni 2014

Die Wirbelsäule ist unser wichtigstes Achsenorgan. Eine gesunde Wirbelsäule erfüllt zwei grundlegende Aufgaben: Sie gibt uns Stabilität und zugleich erlaubt sie uns eine differenzierte Beweglichkeit in unserer Mitte.

In diesem Feldenkrais Workshop lernen wir die unterschiedlichen Teile unserer Wirbelsäule kennen: Wir lernen, sie zu spüren und sanft zu differenzieren. Wir erforschen unsere Gewohnheiten und finden so mehr zu unserer Mitte.

Indem wir unnötige Spannungen bemerken und sein lassen können, finden wir zu einer gesunden und natürlichen Aufrichtung.

Sascha Krausneker

unterrichtet die Feldenkrais Methode seit 2002 in verschiedenen Kontexten im In- und Ausland und arbeitet in Einzelstunden und mit Gruppen in seiner Praxis in Wien. Er hat einen Hintergrund in Tanz, Theater und Sport und ist regelmäßig Feldenkrais Gastlehrer im *Tanzquartier Wien*, an der Ballettabteilung des *Konservatoriums Wien*, Studiengang Moderner Tanz, sowie bei *ImPulsTanz*. Sascha ist Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien, wo er auch seine Einzelpraxis führt.

14. Juni 2014, 10.00 - 17.00

€ 120,- inkl. 20% MwSt. (Studierende: € 90,-)

Für Fragen und um Ihre Teilnahme zu reservieren, kontaktieren Sie:

Georg Miedl

Telefon +43 (0) 699 1133 1043

training@feldenkraisinstitut.at

Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a, 1020 Wien

www.feldenkraisinstitut.at

