Leichter Laufen mit der Feldenkrais Methode

Der Kraftfluss von den Füßen bis zum Scheitel

Samstag, 23. April 2022, 10 – 17h

Wo setzt der Fuß auf, wie schaut die Abroll- und die Abdrückbewegung aus?
Wie ist die Verbindung vom Fuß zum Knie und zum Becken?
Wie fließt die Kraft beim Laufen durch den Körper?
Diese Fragen erforschen wir mit sanften Feldenkrais Übungen. Durch die Klärung der Kraftübertragung von den Füßen durch den Körper - und umgekehrt - wird die Laufbewegung fließender und leichter.
Der Workshop findet im *Feldenkrais Institut Wien* bzw. die letzte Stunde im 1 Minute entfernten Augarten statt.

Ein Workshop für LäuferInnen und Menschen, die es werden wollen.

Leitung: Mag.ª Petra Wolf

Petra studierte Sportwissenschaften und Prävention/Rekreation und hat die vierjährige Feldenkrais-Ausbildung absolviert.
Sie ist Mitbegründerin und Trainerin im Verein *Gesundheit durch Bewegung*. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der Feldenkrais Methode und setzt diese in gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen ein. Petra läuft seit ihrer Jugend zum Vergnügen und als Ausgleich, am liebsten auf Wald- und Wiesenwegen. Seit Jahren betreut sie LäuferInnen und Menschen auf dem Weg dahin.

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

Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a
1020 Wien
E-mail: training@feldenkraisinstitut.at
Tel.: +43 (0)699 1133 1043

FELDENKRAIS INSTITUT WIEN

Workshop: € 120,- (inkl. MwSt.), Studierende: € 90,-
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.feldenkraisinstitut.at/agb).

www.feldenkraisinstitut.at