

Leichter Laufen mit der Feldenkrais-Methode

Das Becken als Kraftzentrum

Samstag, 3. und Sonntag, 4. Juni 2023, 10 – 17h

Damit Laufen leicht und lustvoll wird, bedarf es einer effizienten und harmonischen Bewegung. Das Becken spielt dabei eine zentrale Rolle und steht diesmal im Mittelpunkt dieses zweitägigen Workshops. Wir erforschen das Zusammenspiel von Beinen und Oberkörper in unterschiedlichen und manchmal überraschenden Bewegungsabläufen. Das Gelernte setzen wir dann Schritt für Schritt in die Geh- und Laufbewegung um.

Der Workshop findet im Feldenkrais Institut Wien bzw. jeweils eine Stunde pro Tag im 1 Minute entfernten Augarten statt.



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



Petra studierte Sportwissenschaften und Prävention/Rekreation und hat die vierjährige Feldenkrais Ausbildung absolviert. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der Feldenkrais Methode und setzt diese in gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen ein. Sie läuft seit ihrer Jugend zum eigenen Vergnügen und als Ausgleich; am liebsten auf Wald- und Wiesenwegen. Seit Jahren betreut sie Läufer und Menschen auf dem Weg dahin.

Workshop: Workshop: € 260,- (inkl. USt.), Studierende: € 200,-

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

Tel.: +43 (0) 699 1133 1043

e-mail: training@feldenkraisinstitut.at

**FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN**

Feldenkrais Institut Wien
1020 Vienna, Taborstraße 71/1a
www.feldenkraisinstitut.at