

Leichter Laufen mit der Feldenkrais-Methode Flexibler Brustkorb

Samstag, 27. und Sonntag, 28. April 2024, 10 – 17h



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

Ein flexibler und durchlässiger Brustkorb ist in vielerlei Hinsicht von großem Vorteil für das Laufen und ermöglicht eine effiziente und durchlässige Kraftübertragung. Durch eine natürliche und freie Atmung wird die, beim Laufen notwendige, Koordination von Becken- und Schultergürtel optimal gefördert und unterstützt. In diesem Workshop erforschen wir den Brustkorb hinsichtlich seiner Stabilität und im Zusammenspiel mit seiner Flexibilität. Das Gelernte setzen wir dann Schritt für Schritt in die Geh- und Laufbewegung um.

Der Workshop findet im Feldenkrais Institut Wien bzw. die letzte Stunde im 1 Minute entfernten Augarten statt.



Leitung: Mag.ª Petra Wolf

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.

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

E-Mail: training@feldenkraisinstitut.at

Tel.: +43 (0) 699 1133 1043

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

Feldenkrais Institut Wien

Taborstraße 71/1a

1020 Wien

www.feldenkraisinstitut.at

**FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN**



Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.feldenkraisinstitut.at/agb).