

Feldenkrais & Aikido

„Der sanfte Weg zum Boden - und zurück“

- eine Fallschule -

„Sieben mal fallen, acht mal aufstehen“ (japanisches Sprichwort)

„Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, weiter machen.“

ein Wochenendseminar in der Ostprignitz

15. - 17. März 2024

Leitung:

Roland Klimpel & Torsten Strauß

*Sanft zu Boden gehen? Wozu denn das?
Na klar, hinfallen vermeidet man sinnvollerweise.
Aber deshalb Fallen lernen?*

*Mit Aikido wird der Weg zum Boden in einem geschützten
und begleiteten Rahmen individuell geübt.
Durch Feldenkrais-Lektionen kann das „Fallen“ und das Körpergefühl dazu
auf eine ruhige und sichere Art auf dem Boden liegend angeeignet werden.*

*So wird der Weg zum Boden vertrauter, sicherer und angstfreier.
Die Verbesserung der eigenen Balance im Gehen und Stehen
mindert die Sturz- und Verletzungsgefahr.*

Seminarzeiten:

Freitag, 15.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16.03., 10.00 - 18.00 Uhr (incl. 2 Std. Mittagspause)

Sonntag, 17.03., 10.00 - 12.30 Uhr

Seminargebühren mit Unterkunft: 380,00 Euro (im DZ und Vollverpflegung)
Seminargebühren ohne Unterkunft: 254,00 Euro (mit Mittagessen am Samstag)

Ort:

Seminarhaus am Waldsee / Neuendorfer Str. 3a / 16909 Wittstock (OT Gadow / Neuendorf)
www.haus-am-waldsee.de

Anmeldung:

Torsten Strauß: torstenstrauss@feldenkrais-seminar.de / 0173-2421956 / 03394 445856

Roland Klimpel

Feldenkrais-Lehrer, Aikido-Lehrer
bewusstbewegen@gmx.de
www.bewusstbewegen-berlin.de

Torsten Strauß

Feldenkrais-Lehrer, Physiotherapeut
www.feldenkrais-seminar.de