

Feldenkrais Samstagskurs



Lebendige Wirbelsäule

Bewegend verschiedene Aspekte der Wirbelsäule erforschen, die den Kopf mit dem Becken verbindet. Der Kopf mit den Sinnesorganen ist für die Orientierung und Ausrichtung im Raum wichtig. Das Becken verbindet uns über die Beine und Füße mit dem Boden, der uns trägt.

Wir können die Wirbelsäule eher als am Kopf hängend, den Kopf stützend, im Becken verankert oder von den Beinen gestützt erfahren. Eine lebendige und bewegliche Wirbelsäule ist auch für das Ausbalancieren unserer Bewegungen von grosser Wichtigkeit.

Voraussetzungen braucht es keine - ich freue mich auf neugierige Menschen.

Datum	14.März 2026
Zeit	13.30 -17.30 Uhr
Ort	„Wu Wei" Raum für Bewegung und Achtsamkeit, Dankensbergstrasse 10A, 5712 Beinwil am See
Kosten	130.-
Leitung	Martine Girardin
Anmelden	klangbewegen@gmail.com oder 076 522 04 36

Martine Girardin, 076 522 04 36, klangbewegen@gmail.com,
klangbewegen.ch