

Feldenkrais-Kurs



„Im Liegen das Stehen und Gehen vorbereiten“

Das Kind erforscht sich lange Zeit im Liegen: schaukelnd, rollend, schauend, greifend, kriechend und bereitet so den Körper vor, mehr und mehr ins Sitzen, Stehen und Gehen zu kommen.

Gehen ist ein komplexer Bewegungsablauf, bei dem die Stabilität durch eine ständige Suche nach einem neuen Gleichgewicht entsteht. Was brauchen wir, damit wir uns im Stehen und Gehen gestützt fühlen, ohne uns unnötig zu halten und dadurch unsere Bewegungsfreiheit einzuschränken?

Diese Fragen erforschen wir im Liegen auf der Matte, um uns dann im Stehen und Gehen von neuen Erfahrungen überraschen zu lassen.

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

Datum: 18.Oktober 2025

Zeit: 13.30 - 17.30 Uhr

Ort: Gleis 1, Niederlenzer Kirchweg 1, 5600 Lenzburg (gerade beim Bahnhof)

Kosten: 130.-

Leitung: Martine Girardin (klangbewegen.ch)

Anmelden: klangbewegen@gmail.com, 076 522 04 36