

## **Aktiv und Anstrengungslos**

Dieser **Workshop** mit vier Lektionen der Feldenkrais-Methode gibt dir mehr Rückhalt und Integrität. Und er hilft dir, mehr bei dir zu sein. Du hast die Wahl, wieviel du im Außen oder in deinem Innen sein möchtest.

Wie stehen wir im Leben? Müssen wir immer wieder nach Entspannung suchen, um gleichzeitig aktiv und anstrengungslos zu funktionieren? Oder kann diese Ausgeglichenheit auch im Tun existieren.

### **1. Leichtes Beugen**

Erlebe die Kraft deiner aufgestellten Füße für deine Länge und Weite. Wenn du sie nutzt, bekommst du Fülle und Raum rundum. Deine Stütze und dein Halt in dir werden gestärkt. Eine raffinierte Lektion, bei der die Vorstellung und die Bewegung deiner Aufmerksamkeit wichtig sind.

### **2. Glockenhand**

Diese Lektion ist eine ideale Vorbereitung für große Aktivitäten. Diese müssen nicht mit Anstrengung einhergehen, sondern mit einem Gefühl der Ganzheitlichkeit. Wie ein Baby es tut, so lernst auch du, die schweren Körperteile leicht zu heben, indem du Gewicht an den Boden und die untere Seite abgibst.

### **3. Falten und Entfalten**

Viele Menschen sind mehr nach vorne orientiert und nehmen ihre Rückseite kaum wahr. Das kann zu Beschwerden an den Stellen hinten führen, die sich nicht oder zu viel bewegen. Der Ausgleich zwischen vorne und hinten, beugen und strecken erfolgt mit dem Fokus nach innen in Seitenlage.

### **4. Stehen hinter dem Stuhl**

Du überträgst das Erfahrene aus der vorangehenden Einheit ins Stehen. Schone deine Knie und Hüften, indem Du im Becken gestützt bleibst, während du verschiedene Arbeiten verrichtest, die Drehen und Beugen erfordern.