

Die Judorolle à la Feldenkrais mit Doris Dohse



<u>Zeit:</u>	Sa, 27. September 2025 Sa von 11:30-17:30h (mit 1,5h Mittagspause)
<u>Ort:</u>	Adelheid Seminarhaus, Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden
<u>Kosten:</u>	80€ (50€ für Studenten und Erwerbslose)
<u>Anmeldeschluss:</u>	15. September 2025

Live oder als Tonspur im Anschluss vom Feldenkrais-Intensivtag buchbar:

Von der Feldenkrais-Methode lernen wir, daß das Fallen lediglich ein Verlagern unserer Stützpunkte und Auflageflächen ist. In aufeinander aufbauenden Lektionen nähern wir uns dem Thema mit behutsamer Herangehensweise: Vom einfachen zum Komplexeren. Immer den Boden nutzend, nehmen wir die Urangst vor dem Fallen ins Visier. Wir wirken den Reflexen der Angst entgegen, indem wir jede Situation sukzessive aufbauen und in annehmbare Portionen unterteilen.

Was ist die Beziehung von Fallen und Sicherheit, Risiko, Kreativität, erweiterten Fähigkeiten und einem Leben, das ein wenig einfacher ist?

Wir schauen auf den Nutzen, den wir aus einem tieferen Verständnis und mehr an Erfahrung bezüglich Fallen erlangen können.