

Aktiv und anstrengungslos

Feldenkrais mit Doris Dohse

**Intensivtag
13. Dezember von 11:30h bis 17:30h**

**Adelheid Seminarhaus-Adelheidstraße 82 mit
Tonspur/Live Teilnahme**

**Gebühr: 80€
Anmeldeschluss: 29. November 2025**



Aktiv und anstrengungslos - Integrität im Tun

An diesem Tag widmen wir uns dem spannenden Thema, wie Bewegung aktiv und kraftvoll, gleichzeitig aber mühelos und präzise erlebt werden kann - ohne übermäßige Anstrengung oder künstliche Haltung.

Gemeinsam erkunden wir:

Welche Voraussetzungen ideale Bewegungsqualität braucht; die Rolle von Atem, Händen und Kernstrukturen wie Beine, Becken und Wirbelsäule und wie Integration über den Körper hinaus unsere persönliche Integrität stärkt.