

Horizonte auf Augenhöhe

Feldenkrais mit Doris Dohse

**Intensivtag
12. Dezember von 9:30h bis 15:30h**

**Adelheid Seminarhaus-Adelheidstraße 82 HH
Tonspur/Live/Online Teilnahme**

**Gebühr: 90€
Anmeldeschluss: 1. Dezember 2026**



Horizonte auf Augenhöhe - Das Tor zur Flexibilität

Für eine anpassungsfähige Balance und ein sicheres Vorangehen:

Wir erleben und denken uns kleiner, als wir sind - und verlieren dabei unseren eigentlichen Horizont. Wird der Kopf frei und Bewegung mühelos von oben initiiert, entwickelt sich ein leichtfüßigeres Bewegungsgefühl mit mehr Wendigkeit in der Orientierung.

Gemeinsam erkunden wir:

Die Position und Freiheit des Kopfes und seine Verbindung zu Augen, Nacken, Brustkorb, Hüften, Füßen, Gleichgewicht und Aufrichtung.