



Katrin Springherr
FELDENKRAIS®

Feldenkrais für Darsteller

Sich Spielräume schaffen und in Leichtigkeit proben.

Anhand von verschiedenen Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode werden die eigenen Gewohnheiten, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen erfahrbar gemacht. Mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf den eigenen Körper werden Bewegungsabläufe durchgespielt, variiert, neu gemischt und zu einer neu empfundenen Körperlichkeit zusammengefügt. So entsteht eine Durchlässigkeit in Körper und Geist, die zu mehr Transparenz und Sicherheit im Spiel auf der Bühne führt. Neben der Bereicherung für das Spiel selbst, bildet die Feldenkrais Methode somit auch einen Prozess zur persönlichen und künstlerischen Weiterentwicklung.

Mit Bewusstheit den eigenen Körper als vielseitiges Instrument ganzheitlich erfahren und einsetzen: „Playing with the whole self!“ (Embodiment).

Info und Anmeldung:

Katrin Springherr
Feldenkrais-Lehrerin FVD

Telefon 040 - 51 49 38 49
Mobil: 0175- 40 77 848

feldenkrais@springherr.de
www.springherr.de