



Katrin Springherr
FELDENKRAIS®

Von Kopf bis Fuß.....

Ein Workshop mit Katrin Springherr

Welche Verbindung besteht zwischen den Fußgelenken und den oberen Kopfgelenken?
Welche Bedeutung haben die Füße für die Aufrichtung? Wie werden sie im Tanz benutzt?

In spielerischer Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und anhand einer Feldenkrais-Lektion wird der Zusammenhang von Fußgelenken bis hin zu den Kopfgelenken erforscht. Dabei werden auch die Hüftgelenke als größtes Gelenk und deren Zusammenhang mit den Kiefergelenken beleuchtet. Ziel ist es, sich der eigenen Organisation bewusst zu werden, durch Differenzierungen neue, unbekannte Möglichkeiten zu erforschen und die effizienten, als ökonomisch sinnvoll empfundenen zu integrieren. Somit lernt der Teilnehmer sich seines eigenen Tuns bewusst zu werden, sein Handeln den gewünschten Gegebenheiten optimal anzupassen und die Verletzungsgefahr zu minimieren. Ein lebenslanges Lernen beginnt.

Die Feldenkrais-Methode, von Moshé Feldenkrais entwickelt, erfährt heute große Anerkennung durch die Erkenntnisse der aktuellen Hirnforschung.

„Wie die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt. (Embodiment)* - Gerald Hüther, Neurobiologe

Katrin Springherr hat sich ihr Leben lang mit Bewegung auseinandergesetzt und hat das somatische Lernen zu ihrem Beruf gemacht: Zunächst als Sport- und Gymnastiklehrerin, dann als Tänzerin und Tanzpädagogin und schließlich seit über 12 Jahren als Feldenkrais-Lehrerin FVD®. Sie arbeitet mit Tänzern, Schauspielern und Jugendlichen und ist seit mehr als fünf Jahren auch in internationalen Feldenkrais-Ausbildungen tätig.

Workshop am Samstag, 2. Oktober, 14.30 - 18.00 Uhr
Katrin Springherr, Tel: 040 - 51 49 38 49
www.springherr.de