



Katrin Springherr

FELDENKRAIS®

Das Becken - Zentrum der Kraft

Ein Kurs mit Katrin Springherr

Welche Bedeutung hat das Becken und der Beckenboden für unsere Aufrichtung und Stabilität?
Wie können wir die Kraft des Beckens nutzen, um mit mehr Leichtigkeit durch's Leben zu gehen?

In diesem Kurs klären wir das Zusammenspiel der Knochen und Muskeln im Beckenbereich, insbesondere des Beckenbodens, der Hüftgelenkmuskulatur und des Zwerchfells. Wir werden uns spielerisch mit Bewegung beschäftigen: variieren, differenzieren und integrieren, um so mehr Bewußtsein für den eigenen Körper zu entwickeln und unser eigenes Selbstbild zu vervollständigen.

Dieses prozessorientierte Lernen ist an kein Alter gebunden und für jeden geeignet, der sich persönlich weiterentwickeln möchte und seine Lebensqualität verbessern möchte.

Mitzubringen: eine Matte oder Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.
Bitte melden Sie sich verbindlich an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Ab dem 14. September 2010, Dienstags, 11.30 - 13.00 Uhr
10 Termine, Kursbeitrag: 120 Euro
Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg

Katrin Springherr:
Tanzpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin arbeitet seit vielen Jahren mit Tänzern, Schauspielern und Kindern. Seit einigen Jahren arbeitet sie auch in nationalen und internationalen Ausbildungen mit.

Anmeldung:
Katrin Springherr, Tel: 040 - 51 49 38 49
www.springherr.de