

ATEM IN BEWEGUNG

Feldenkrais® Kurs

Leitung: Gina Battistich

Ebenso wie die Schwerkraft begleitet uns der Atem ein Leben lang. Der Atmungsprozess passt sich der Körperhaltung an, je nachdem wie der Körper sich zur Schwerkraft verhält. In diesem Spannungsfeld werden wir erforschen, wie es ist, den Atem geschehen zu lassen und wie wir aufrecht ohne bewusste Anstrengung gehen können. Wir werden Zusammenhänge klären und was und hindert, frei zu atmen.

Für wen ist die Feldenkrais® Methode geeignet?

Die Gruppensitzungen sind für Sportler ebenso geeignet, wie für Menschen in kreativen Berufen oder mit anstrengenden Bürojobs, für ältere Menschen oder für Schmerzpatienten. Darüber hinaus tut Feldenkrais® jedem gut, der seinen Körper jung und beweglich halten, etwas Positives für seine Gesundheit und ein glückliches Lebensgefühl tun will. Prinzipiell ist die Feldenkrais® Methode für jeden geeignet, egal wie alt jemand ist, oder welche körperlichen Voraussetzungen jemand hat.

Wer bin ich?

Ich bin diplomierte Feldenkrais® Lehrerin, Performerin und Choreographin und beschäftige mich seit über zehn Jahren intensiv mit Bewegung, Kreativität und Heilung. Meine Suche nach einem intelligenten Gebrauch des menschlichen Körpers auf der Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes führt mich dabei immer wieder zu den faszinierenden Zusammenhängen von Lernen und Bewegung. Meine Studien und Tätigkeitsfelder beinhalten zeitgenössischen Tanz, Kulturmanagement und Massage.

Termine: ab 27. April - 20. Juni 2010

Dienstags 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Das Dorf, Obere Viaduktgasse 2/1, 1030 Wien und

Donnerstags 19:00 - 20:15

Ort: WiLAK, 1010 Wien, Rathausstraße 11/4

Kosten:

10er Block € 120,00

5er Block € 65,00

1 Std. € 15,00

Einstieg jederzeit möglich.

Bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ich freue mich, wenn Sie mich bei Fragen zu den Kursen oder Einzelarbeit kontaktieren.

Telefon: 0699.81170295

E-Mail: ginabatt@yahoo.com

Homepage: www.gina-battistich.at