

Feldenkrais & Meditation

Die Leichtigkeit des Sitzens



ein Wochenendseminar in der Ostprignitz 05. - 07. April 2019

Viel Zeit des Alltags verbringen wir sitzend.

Leichtigkeit resultiert aus dem Zusammenspiel zwischen körperlicher Stabilität und Beweglichkeit sowie der äußeren und inneren Haltung und Achtsamkeit. Dieses werden wir durch vorwiegend im Liegen stattfindende Bewegungslektionen nach der Feldenkrais-Methode erarbeiten.

Umrahmt werden die einzelnen Lektionen von geleiteten Meditationsübungen.

Ziel ist es, eine mühelose Aufrichtung und ein seelisches wie körperliches Wohlbefinden zu erlernen.

Wann (Seminarzeiten):

Freitag: 19.00 – 21.00 | Samstag: 10.00 – 18.00 (incl. 2 Std. Mittagspause) | Sonntag: 10.00 – 12.30

Wo:

Seminarhaus am Waldsee | Neuendorfer Str. 3A | 16909 Wittstock (OT Gadow / Neuendorf)

Kosten:

280,00 Euro - Seminargebühren mit Unterkunft im DZ + VP

180,00 Euro - Seminargebühren ohne Unterkunft mit Mittagessen am Samstag

weitere Infos:

www.haus-am-waldsee.de

www.feldenkrais-seminar.de

Anmeldung:

Kerstin Teut

tarateut@gmx.de | 03394-445856

Torsten Strauß

Heilpraktiker | Feldenkraislehrer

Kerstin Teut

Heilpraktikerin | Meditationsbeauftragte | Tanztherapeutin

