

## Wie geht's, wie steht's?

### Feldenkraiskurs zum Thema Gehen und Bewegung mit Gabriele Helbig

In Kooperation mit Sabine Bürkle (Vivo Barefoot Concept Store Reutlingen)

Sonntag, 14. Juli 2019 / 09.30 bis 18.00 Uhr / Kosten: € 98,- p.P.

(inkl. Mahlzeiten und Getränke) – Kursgebühr ist vor Ort zu entrichten!



Die meisten Menschen bewegen sich nicht optimal. Schmerzen, Verspannungen, Stress, festgefahrene Bewegungsmuster, unzureichende Atemtechniken, Verschleißerscheinungen, falsches Schuhwerk... führen zu eingeschränkten Bewegungsabläufen und verstärken wiederum unsere Symptome (wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenprobleme, Verdauungsstörungen, Gelenkentzündungen...). Es fällt dem Einzelnen oft schwer aus diesem „Teufelskreis“ auszubrechen.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte eine Körpertherapie, die nicht auf Muskelanstrengung, sondern auf der Lernfähigkeit des Gehirns beruht. Diese Übungen bzw. Bewegungsabläufe stimulieren gleichzeitig den natürlichen Mechanismus des Nervensystems Bewegungsabläufe zu optimieren und in der Bewusstheit den gesamten Körper als Bewegungseinheit zu betrachten.

Wie wir uns bewegen ist oft von unserer Körperhaltung abhängig. Wie stehe ich? Welche Standfestigkeit habe ich? Wie steht es mit meiner Körperbalance? Wie setze ich meine Füße in Bewegung und welche Wirkung hat dies wiederum auf meine Wirbelsäule, meinen Kiefer, Hals-Nackmuskulatur...? Meine Körperhaltung beeinflusst meine emotionale Befindlichkeit und umgekehrt.

In diesem Workshop geht es um die Heilkraft des Gehens. Besondere Aufmerksamkeit wollen wir dabei auf die Wirbelsäule, die Hüfte, die Knie- und Fußgelenke und die Füße im Allgemeinen lenken. Wir werden barfuß im Gartengelände neue Bewegungsmuster und -strukturen kennenlernen, uns lustvoll und spielerisch auf den Weg machen und unser inneres Gleichgewicht wiederfinden.

Da ich seit einiger Zeit Barfußschuhe von Vivobarefoot trage, die ich nicht nur optisch bevorzuge, sondern die auch meine Wirbelsäule heilkräftig unterstützen, kam mir die Idee Frau Bürkle einzuladen. Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es sich beim Workshop nicht um eine Verkaufsveranstaltung handelt, aber wer sich in diese Schuhe genauso „verliebt“ wie ich, darf sie natürlich auch an diesem Tag anprobieren und käuflich erwerben.

### **Organisatorisches**

Bei schönem Wetter findet der Workshops im Freien statt, bei schlechtem Wetter im Haus. Vorkenntnisse sind keine nötig. Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Anreise ab 09.00 Uhr – bis 09.30 wird ein kleiner Begrüßungsimbiss gereicht.



### **Kursleitung Gabriele Helbig**

Anmeldung und Info über: [tanzkunst@gmx.de](mailto:tanzkunst@gmx.de) oder 0176 21871309 .