



„Sommer am See – die Five Winds Kata“

FELDENKRAIS®
Advanced Training mit
Angelica Feldmann

**Mozarthaus
St. Gilgen am Wolfgangsee**

29. Juni bis 3. Juli 2020



In 5 Tagen erforschen wir den funktionalen Reichtum einer aussergewöhnlichen, selten unterrichteten und faszinierenden ATM-Serie von Moshe Feldenkrais, der „Five Winds Kata“. Mit einem Blick, der Verbindungen schafft zu bereits Bekanntem, und auch ganz neue Perspektiven in sich birgt. U.a. werden auf ungewöhnliche Weise die tiefen, muskulären Kernstrukturen zwischen Beinen, Becken und Wirbelsäule gebraucht, um leichte, längende und hocheffiziente Bewegung zu erlangen, auch für den Nacken und die Augen. Zum Thema relevante und begleitende FI-Sequenzen werden einbezogen.

Es ist eine für jeden FELDENKRAIS® Practitioner zugängliche Annäherung an hochinteressantes Material. Laufen, Gehen, Radeln, Schwimmen werden einfacher – und können jeden Tag im See und in der schönen Natur am Wolfgangsee umgesetzt werden.

Angelica Feldmann, Zürich, ist Trainerin der FELDENKRAIS®-Methode in internationalen Trainings und leitet eigene Ausbildungen in der Schweiz.

Kurszeiten: Montag – Freitag jeweils 10.00 – 16.00 Uhr, mit 1 Stunde Mittagspause

Kosten: EUR 495 Early Bird bei Anmeldung bis 31.12.19, danach EUR 550 inkl. 20 % MWSt.

Organisation: Christoph Habegger, SOMART Institut Wien, www.somart.at



INSTITUT
SOMART

● Zentrum für Feldenkrais
& Atem-Tonus-Ton