

SOMMER AM SEE

„Den Kopf frei bekommen“

FELDENKRAIS®

Advanced Training mit
Angelica Feldmann (CH)

Mozarthaus
St. Gilgen am Wolfgangsee

5. – 9. Juli 2021



Was haben die Fußgelenke mit dem obersten Kopfwirbel zu tun? Es sind oft wenig offensichtliche und komplexe funktionale Zusammenhänge, die eine freie, leichtfüßige Aufrichtung und Gangart ermöglichen. Mitwirkende sind hier nicht nur das Gleichgewichtssystem, die Schwerkraft und die knöchernen Strukturen. Auch das Zusammenwirken der Schwingböden, bzw. der Diaphragmen wie Beckenboden, Zwerchfell oder Mundboden, lässt uns eine beschwingte Senkrechte als einen wesentlichen menschlichen Antrieb und wichtigen Aspekt unserer Lebensfreude erleben.

In den fünf Tagen am See sind wir auf einer Spurensuche nach einer Qualität im Sein und Tun, die u.a. dem Nacken, Kiefer und den Armen Raum gibt, damit wir im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei bekommen. Wir nutzen ein weites Repertoire an interessanten, auch ungewöhnlichen ATM Lektionen und entwickeln dazu begleitend FI. Daneben bleibt viel Zeit zum Wandern, Radeln, Schwimmen im See oder einfach nur zum Ausruhen in der schönen Natur am Wolfgangsee.



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 550 inkl. 20 % MWSt.

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

NEU

**Feldenkrais Ausbildung
Zürich City 2 2022-2025
[feldenkraisausbildung-
zuerichcity.com](http://feldenkraisausbildung-zuerichcity.com)**

INSTITUT
SOMART

 Zentrum für Feldenkrais
& Atem-Tonus-Ton