



Mozarthaus  
St. Gilgen  
am Wolfgangsee

21. – 25. 8. 2022

Schon Tradition hat die Weiterbildungswoche „Sommer am See“ mit Angelica Feldmann im wunderschönen Mozarthaus in St. Gilgen. Neben dem Advanced Training bleibt viel Zeit zum Wandern, Radeln, Schwimmen im See oder einfach nur zum Ausruhen in der schönen Natur am Wolfgangsee.

## SOMMER AM SEE „Ein starkes Stück – Aufrichtung im Aufwind“

FELDENKRAIS®  
Advanced Training mit  
Angelica Feldmann (CH)



Neue Perspektiven auf die Bewegungszusammenhänge der tiefen, muskulären und faszialen Kernstrukturen zwischen Beinen, Becken und Wirbelsäule erwecken ein Gefühl der Integration als „ein gutgeöltes Ganzes“, wie Moshe Feldenkrais es nannte.

Es bedarf keiner Haltungen oder extra muskulärer Anspannungen, um uns stabil und kraftvoll im Leben zu fühlen. Vielmehr können wir uns im Wirkungsfeld der Schwerkraft sowohl auf den Boden einlassen als auch mit Auftrieb und Ansporn in den Raum hinaus entfalten.

Es braucht ein Umdenken in der Empfindungsorientierung, und bewirkt ein Erkennen und Differenzieren von gewohnten Bewegungsbildern. Die Vitalisierung der tiefen Beckenstrukturen erlaubt insgesamt mehr Kraft und effiziente Beweglichkeit. Der Brustkorb kann aufatmen und wieder geschmeidiger werden; die Schultern und die Arme erlangen eine bessere Stütze, und dadurch mehr Orientierung im Raum und freiere Interaktion mit der Umgebung.

## **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 600 inkl. 20 % MWSt.

### **Organisation:**

Christoph Habegger, SOMART Institut Wien  
[www.somart.at](http://www.somart.at)



INSTITUT  
**SOMART**

 Zentrum für Feldenkrais  
& Atem-Tonus-Ton