



PGZ
Weyregg

**1. bis 5. Juli
2024**

**SOMMER AM SEE
„Den Boden legen für
einen weiten Horizont“**

FELDENKRAIS®
Advanced Training mit
Angelica Feldmann (CH)



Die Dynamik der Füße in Bezug zu Aufrichtung, Augen und Fortbewegung

Die befreiende Wirkung auf Kopf, Nacken und Schultergürtel wirkt erstaunlich, wenn wir präzise mit den Füßen arbeiten. Das Gespür für die Füße im Raum und am Boden fördert eine Dynamik, die das Sprunggelenk in Beziehung bringt zu den Gelenken der Wirbelsäule, der Schädelbasis und der Bewegung der Augen. Arbeit mit und von den Füßen kann ein hoch effizienter Zugang zum körperlich-mental System der Aufrichtung und des Gleichgewichts sein. Unser Gehirn ist immer daran interessiert wie unsere Füße den Boden für das Stehen, Gehen und Sehen bereitstellen.

Viel ATM und interessante FI-Sequenzen tragen zu einem präziseren Verständnis dieses Themas bei.

Neben dem Advanced Training bleibt viel Zeit zum Wandern, Radeln, Schwimmen im See oder einfach nur zum Ausruhen in der schönen Natur am Attersee.

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



INSTITUT
SOMART

 Zentrum für Feldenkrais
& Atem-Tonus-Ton