



PGZ
Weyregg
30.6. bis
4.7.2025

SOMMER AM SEE
**„Aktiv und
Anstrengungslos –
Integrität im Tun“**

FELDENKRAIS®
Advanced Training mit
Angelica Feldmann (CH)



„The Integration happens within us. We just provide the circumstances for learning/feeling/being and knowing.“ *Moshé Feldenkrais*

Es ist nicht nötig, eine besondere Haltung einzunehmen oder zusätzliche Anstrengung aufzubringen, um Bewegung aktiver und kraftvoller zu gestalten. Wir erforschen, welche Komponenten für ideale Bewegungsqualität wichtig sind und wie wir diese in unser Selbstbild integrieren können. Dabei erfahren wir, wie Achtsamkeit beim Atmen, der Gebrauch der Hände und das Erleben des „Getragenseins“ durch die Kernstrukturen des Körpers zu Anstrengungslosigkeit und Präzision führen. Diese ganzheitliche Erfahrung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die persönliche Integrität und Gelassenheit.

In der Fortbildung arbeiten wir mit ATM und FI-Sequenzen, um Wissen und Erfahrung zu vertiefen.

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