



PGZ  
Weyregg  
29.6. bis  
3.7.2026

## SOMMER AM SEE „Horizonte auf Augenhöhe – Das Tor zu Flexibilität“

FELDENKRAIS®  
Advanced Training mit  
Angelica Feldmann (CH)



## Der oberste Halswirbel und seine Verbindung zu Augen, Nacken, Gleichgewicht und Aufrichtung

Die Bewegungsfreiheit im obersten Kopfgelenk beeinflusst die gesamte Länge des Nackens, den Übergang zum Brustkorb (C7), die Hüftgelenke und die Füße. Besonders das spontane Gefühl für Gleichgewicht und die Sicherheit in der Aufrichtung wird davon beeinflusst. Leitet der Kopf die Bewegung ein, können wir Instabilität zulassen und nutzen – für eine anpassungsfähige Balance und ein sicheres Vorgehen. Oft ist dieser oberste Bereich der Wirbelsäule, der Raum von Augen und Ohren sowie die Höhe des Schädels im Selbstbild wenig vernetzt und kaum bewusst erfahrbar. Wir erleben und denken uns kleiner, als wir sind – und verlieren dabei unseren eigentlichen Horizont. Wird der Kopf frei und Bewegung mühelos vom «obersten Tor» initiiert, entwickelt sich ein leichtfüßigeres Bewegungsgefühl mit mehr Wendigkeit in der Orientierung. Wir arbeiten mit vielen ATM-Lektionen und verschiedenen Zugängen zum Thema in der Funktionalen Integration. 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

ist Trainerin der FELDENKRAIS®-Methode und unterrichtet international in Feldenkrais Ausbildungen, Seminaren und Weiterbildungen.

### 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