

Das starke Selbst

ein Feldenkrais-Workshop von Ingo Herbst mit Lesung und Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist in ihrer Art einzigartig und mit keinem der populären Körpertrainings vergleichbar. Es geht nicht darum, den Körper von außen zu formen, sondern dass ich mein Körper bin.

Wir bewegen uns im Übergangsbereich von Körper und Geist und können erleben, dass die Trennung künstlich ist.

Das Vorlesen aus einem Buch von Moshe Feldenkrais hilft zu verstehen.

Im Hören, Denken, Spüren und Bewegen und im Gespräch miteinander wird immer klarer, worum es eigentlich geht.

Sa 16.07 10 – 16 Uhr VHS Haar / Kurs-Nr.: 12115
info@vhs-haar.de / tel. 46002-800