

Sonntags-Specials 2022

11 Uhr - 13:30 Uhr / 3 bis 6 Teilnehmer / 45 Euro pro Termin / Weimarer Str. 32, 10625 Berlin

15.05.22	Leichte Schultern – lebendiger Rücken	Bewegliche und geschmeidige Schultern ermöglichen einen lebendigen Rücken und lassen uns größere Leichtigkeit im Tun empfinden	anmelden bei: Anne
19.06.22	Yoga & Feldenkrais für den Beckenboden	Beweglichkeit und Bewusstheit für den Beckenboden – die Bewegungsmöglichkeiten der Beckengelenke ausloten, den komplexen dreischichtigen Aufbau der Beckenmuskulatur spürend erforschen.	anmelden bei: Jo-Anna
17.07.22	Gleichgewicht	„Unsere Stabilität ist so groß wie unsere Bereitschaft, sie zu riskieren, um sie in einer neuen Position wieder zu finden“ (Ruthy Alon)	anmelden bei: Anne
28.08.22	Ge-lassen-heit von Kiefer und Nacken	Mit kleinen Bewegungen die Kiefergelenke mobilisieren, Kaumuskulatur, Zunge und Augen los-lassen, vom Nacken bis hinunter in den Beckenboden entspannen. (Feldenkrais)	anmelden bei: Jo-Anna
04.09.22	Gesunde Füße	Spielerisch über die Füße den gesamten Körper ansprechen	anmelden bei: Anne
09.10.22	Auf leichte Beine & bewegliche Hüften kommen	Spannungen lösen, die Antagonisten ins Gleichgewicht bringen, durch offene Gelenke stabil balancieren. Feldenkrais & Yoga (vorwiegend Faszien- & Yin-)	anmelden bei: Jo-Anna

Alle Workshops sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar



Anne Barthelmeß
www.anne-barthelmess.de
mail@anne-barthelmess.de
0172 382 42 68



Jo-Anna Hamann
www.feldenkraisundyoga.de
feldenkraisundyoga@posteo.de
0176 23 66 87 70