

## Feldenkrais Workshop 8. / 9. / 10. November 2024 in Morschach

---

Sich selbst in der Bewegung so begegnen, dass sich Handlungsmuster verändern können.



Bildquelle: Buch «Künstler Anatomie Menschliche Körper Zeichnen» Sándor Dóró

In diesem Workshop stehen die Verbindungen der Arme, Nacken und Schulter im Mittelpunkt des Interesses. In der Serie von mehreren Feldenkrais Lektionen entdecken wir, wie es sich anfühlt, wenn wir vermehrt aus unserer Mitte heraus handeln.

**Spannung zu verringern ist notwendig, denn effiziente Bewegung ist mühelos. Ineffizienz wird als Anstrengung empfunden und hindert einem daran, mehr zu tun und dieses besser zu tun.**

Dr. Moshé Feldenkrais