

# Übergänge

## Feldenkrais mit Doris Dohse



<b>Zeit:</b>	Sa, 7. Februar von 15 bis 19 Uhr So, 8. Februar von 11 bis 15 Uhr
<b>Ort:</b>	Adelheid Seminarhaus, Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden
<b>Kosten:</b>	110,- EUR (95€)
<b>Anmeldeschluss:</b>	1. Februar 2015

Wir forschen mit den Qualitätskriterien der Feldenkrais-Methode, wie der Umkehrbarkeit einer Bewegung, der optimalen Kraftübertragung durch das Skelett und dem bewußten Lenken der Achtsamkeit.

Diese angenehmen Bewegungsexplorationen laden dazu ein, Gewohnheiten aufzuspüren, nach Alternativen zu forschen und dadurch das Bewegungs- und Handlungsrepertoire zu erweitern.

Doris Dohse: Feldenkrais-Pädagogin, Assistenz-Trainerin, Aikido-Lehrerin und Tango-Tänzerin. Sie leitet die Schule für Aikido und Feldenkrais in Wiesbaden und assistiert in Feldenkrais-Ausbildungen.