

Feldenkrais Wochenende mit Doris Dohse

zum Thema

„Augenblicke“

in diesem Workshop werden wir die drei zusammenhängenden Funktionen klären, die das Fundament zum Heilen der Augen und zur Verbesserung der Sehkraft bilden. Als erstes werden wir die Augenmuskeln in einen neutralen Zustand bringen; wir lernen dadurch, wie es sich anfühlt, **ruhige Augen** zu haben und damit eine ruhiges Nervensystem. Das ganze weitere Lernen ist davon abhängig. Als nächstes **bewegen** wir die **Augen** und werden uns der unbewussten Anstrengung bewusst, die blinde Flecken in unserem Sehfeld und andere Begrenzungen in unserem ganzen Selbst kreiert. Dann werden wir lernen, wie die **Augen** auf neue leichte Art **fokussiert** werden können – in verschiedene Richtungen und in unterschiedliche Entfernungen.

20. und 21. Januar 2007

Samstags von 13 – 19 Uhr und Sonntags von 11 – 15 Uhr

Gebühr 75 Euro (ermäßigt 65,- für Dojomitglieder, Studenten, Senioren)

: Verbindliche Anmeldung bis zum 12. Januar erbeten, telefonisch oder e-mail
DDDohse@t-online.de
www.adelheid-dojo.de

Veranstaltungsort: Schule für Aikido und Feldenkrais, Adelheidstr. 82, Wiesbaden
Parken ist im Hof möglich

0611 / 44 502 95
0611 / 4475490
0172 / 6106457

mitzubringen:
bequeme Kleidung
kleiner Imbiß für die Pausen
eine Yogamatte oder Decke und eine Augenklappe, soweit vorhanden
eine Brille, es wird empfohlen auf das Tragen von Kontaktlinsen zu verzichten.

