

Seminar

Aikido & Feldenkrais

mit

Doris Dohse 6. Dan Aikido & Feldenkraislehrerin

Thema: „Back into Action!“ - Nur ein beweglicher Rücken ist ein starker Rücken!

Bei diesem Tagesseminar erforschen wir die unterschiedlichen Kurven unserer Wirbelsäule. Das Beibehalten verschiedenster Bewegungsebenen lässt unseren Rücken elastisch bleiben und seiner tragenden und abfedernden Funktion gerecht werden.

Mittels Experimenten der Feldenkrais-Methode erkunden wir ungewohnte Muster und erweitern somit unser Bewegungsspektrum und unsere Bewegungsqualität. Passende Aikido-Techniken veranschaulichen den Gebrauch des Rückens beim Aufnehmen und Ausführen von dynamischen Bewegungen.



Zeiten: **Samstag, 4. Juni 2016**

10.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Lottenschule,
Lottenstraße 6, 40789 **Monheim am Rhein**

Kosten: 50,- Euro für das gesamte Seminar

Anmeldung: aikido@sgm-monheim.de

Infos: www.aikido-monheim.de oder 0179-5139930

