

Feldenkrais und Aikido

„Rollen - Fallen - Aufstehen“

Mit Doris Dohse aus Wiesbaden,
Aikidolehrerin und Feldenkraislehrerin

Der ständige Positionswechsel vom Liegen oder Rollen und Fallen zum Stehen ist fester Bestandteil einer Aikido-Stunde. Dieser Wechsel ist ein wichtiger Schritt auch in der Bewegungsentwicklung des Kleinkindes und eine Grundlage vieler Feldenkraislektionen.

Rollen, Fallen und wieder Aufstehen ist aber für viele Erwachsene nicht mehr selbstverständlich, sondern eine große Herausforderung. Wie kann das Rauf- und Runtergehen wieder leichter werden und der Boden erreichbar bleiben?

Neue Bewegungsabläufe müssen zuerst langsam ausgeführt werden, damit man sie mit derselben Qualität und ohne Verletzungsgefahr schnell machen kann. Feldenkraislektionen bieten eine ideale Basis, um eine Bewegung mit der entsprechenden Zeit und Ruhe erkunden und verstehen zu können. Wir lernen unnötige Anstrengung wegzulassen, und dieses Weniger an Arbeit lässt die Bewegungen müheloser werden. Auch im Aikido gilt: je weniger man macht, desto besser ist es!

Fortgeschrittene im Aikido können in diesem kombinierten Feldenkrais- und Aikido-Seminar ihre Fähigkeit, sanft zum Boden und mühelos zum Stehen zu kommen, verfeinern. Aikido-Unerfahrene können die Angst vor dem Fallen abbauen und vielleicht sogar ein neues Vergnügen daran finden, über den Boden zu rollen und leichter wieder auf den Füßen zu landen. Herzliche Einladung!

Samstag 04. Februar 2012, 15:00 - 19:00 Uhr
bis Sonntag 05. Februar 2012, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 80,-Euro



www.adelheid-dojo.de <http://www.adelheid-dojo.de>

Ort: TaiChiSchule Dortmund
Lange Straße 79a (Hinterhof)
44137 Dortmund

Anmeldung und Information:

Conny Schnitt, Tel 0231. 996 17 43
connyschnitt@web.de

Anmeldeschluß: 29. Januar 2012