

mit Doris Dohse

18. November 2006

Die Funktion des tiefen Bauch- und Beckenraums

Mit dem Zentrum des Eigengewichts und freiem Atemraum im Becken und der Körpermitte verankert zu bleiben, ist ein zentrales Thema unter anderem für die Selbstorganisation im Aikido. Dies erlaubt Anstrengung im Rücken und im Nacken loszulassen und verfeinert den Gebrauch der Hände. Die Lektionen widmen sich der Beziehung von Wirbelsäule und Zwerchfell zum Becken und Beckenboden im Liegen, Sitzen und Stehen.

Feldenkrais und Aikido beziehen sich aufeinander, das eigene Körperbild (self image) und funktionale Zusammenhänge können so in der direkten Erfahrung klarer werden und in der Praxis umgesetzt werden.

Doris Dohse

Feldenkrais-Pädagogin und 4. Dan Aikido, Leiterin der Schule für Feldenkrais & Aikido in Wiesbaden, Dozentin an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt. Freie Praxis in Funktionaler Integration in Wiesbaden, Seminartätigkeit im In,- und Ausland.

Doris bringt Ihre langjährige Erfahrung als Aikidolehrerin für alle Altersgruppen in die Feldenkrais-Arbeit ein. Ihre persönliche Note bereichert ihre Kurse und macht diese zu einem kreativen Lernerlebnis.

Datum: 18. November 2006

Zeit: Samstag, 12 bis 18 Uhr mit Pausen

Ort: Seminarhaus Adelheid-Dojo, Adelheidstr. 82, HH, 65185 Wiesbaden

Kosten: 50 Euro / reduziert 40 Euro

Anmeldeschluss: 4. November 2006

Anmeldung: Doris Dohse, Adolfsallee 15, 65185 Wiesbaden

Tel: 0611-4475490 handy: 0172-6106457

Email: dddohse@t-online.de

www.adelheid-dojo.de

Bezahlung: bar vor Beginn des Seminars oder durch Überweisung auf folgendes Konto:

„Doris Dohse, Schule für Aikido u. Feldenkrais“

Konto 2578 03 607 Postband Frankfurt BLZ 500 100 60