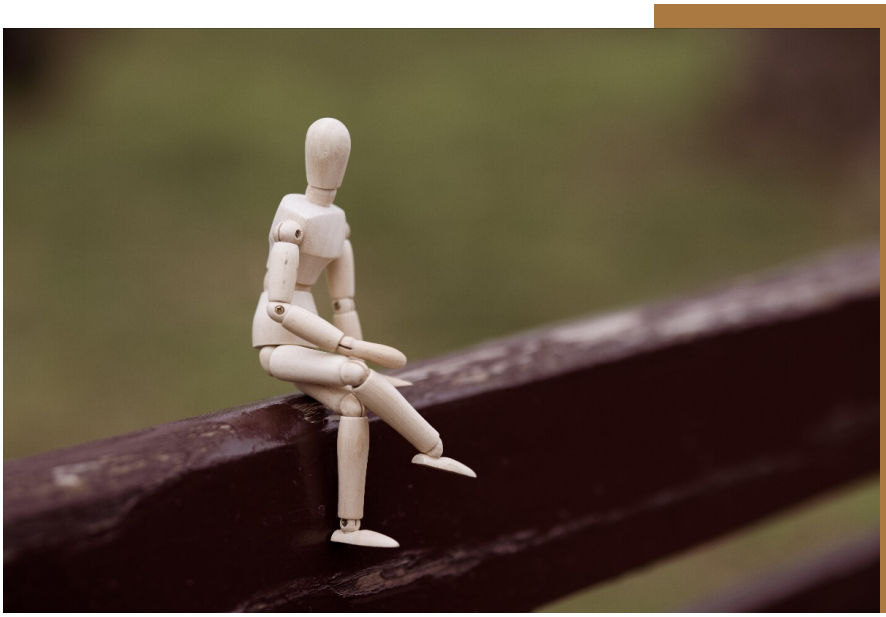
Wege aus der Angst
mit Doris Dohse



Zeit:	Sa, 20. April 2024 Sa von 11:30-17:30h (mit 1,5h Mittagspause)
Ort:	Adelheid Seminarhaus, Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden
Kosten:	80€ (50€ für Studenten und Erwerbslose)
Anmeldeschluss:	10. April 2024

Live oder als Tonspur im Anschluss vom Feldenkrais-Intensivtag buchbar:

Wir alle haben in unserm Leben schon Krisen, Traumen, Stress oder Missbrauch erlebt. Neben der Schwerkraft ist ein uns alle betreffendes Thema die Angst. Sie bestimmt unsere Körperhaltung. Ein latentes Angstmuster hemmt unseren Atem, führt dazu, daß wir den Kiefer, die Zunge und die Hände zusammenziehen. Wir befinden uns in einem anhaltenden Beugeschema. Dies erschwert freies Bewegen und Handeln.

Um unnötige Anstrengung loszuwerden, brauchen wir ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden. Nur so lernen wir den Unterschied zwischen angenehmen und weniger angenehmen Empfindungen und werden widerstandsfähiger.

„Das Leben ist kein stabiler Prozess. Unsere Fähigkeit uns zu regenerieren, ist unsere größte Qualität.“ (Moshe Feldenkrais)

„Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.“ (Mascha Kaléko)