

Regiotreffen Kinaesthetics Lëtzebuerg **WORKSHOP FELDENKRAIS - 29.06.2022**

Wir genossen einen schönen Nachmittag, an dem wir in die Feldenkrais-Methode eingeführt und unterrichtet wurden. Unser Thema lautete « sich aufrichten » und wir konnten am Ende der Sitzung den Nutzen der individuellen Bewegungssequenzen für die Qualität und Leichtigkeit unseres Ganges erfahren. Die Themen waren die Suche nach Drehungen in unseren körperlichen Ressourcen sowie die natürliche Abfolge dieser Bewegungen im ganzen Körper. Nach den langen Monaten der Pandemie hat uns diese Rückkehr zur Selbstaufmerksamkeit, in reiner Eigenerfahrung, ermöglicht, wieder in die Körperarbeit einzutauchen. Kinaesthetics und Feldenkrais sind in einigen grundlegenden Aspekten verwandt. Wir möchten uns bei Liette, dieser erfahrenen Trainerin, für ihre Präsenz und ihre Kompetenz bedanken.

