



Sensing Listening Moving

Ein Bewegungstraining basierend auf der Feldenkrais Methode, ergänzt mit Ansätzen aus dem Aikidō .

Dieses Bewegungstraining zielt darauf ab, das körpereigene sensomotorische System bestmöglich zu unterstützen, um die eigene Bewegungskoordination und -kontrolle zu verbessern, den Fluss (Flow) in der Bewegung zu finden und sich der eigenen nonverbalen Kommunikation bewusster zu werden.

Hierfür ist es entscheidend, dass wir in der Lage sind, minimale Gewichtsverlagerungen und Positionsveränderungen der Körperteile im Raum wahrzunehmen.

Dies erhöht gleichzeitig die Präsenz, die Authentizität und die Fähigkeit, sich im Einklang mit dem gegenwärtigen Moment zu bewegen. In der Improvisation und anderen Situationen, in denen schnelle Entscheidungen gefragt sind, sind diese Qualitäten besonders wichtig.

Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Daten: 21.09.24, 12.10.24, 09.11.24, 14.12.24, 25.01.25

Kosten: CHF 95.– pro Nachmittag (bzw. CHF 85.- bei gleichzeitiger Buchung von mind. 3 Terminen/
CHF 75.– bei gleichzeitiger Buchung von 5 Terminen)

Ort: Tanzraum Aspasia, Rosenstrasse 14, 8400 Winterthur

Weiteres: für Menschen mit Tanz-, Bewegungserfahrung

Anmeldung via Anmeldeformular: <https://www.feldenkrais-heusser.ch/workshops>



Kursleitung: Brigitte Heusser

- Feldenkrais® Methode für Kinder & Erwachsene
- Sounder Sleep System Schlafcoach™
- CAS Dance Science: Motor Learning & Training
- Beruflicher Hintergrund in zeitgenössischem Tanz & langjährige Aikidō-Praxis

