

# Feldenkraistage und (Berg-) Wandern



18. – 20. August 2023 Hotel Glocke, Reckingen

In diesem Feldenkrais-Workshop wirst du lernen, wie du deinen ganzen Körper möglichst wirkungsvoll, gelenk- und rückschonend einsetzen kannst. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität deiner Knie, Hüft- und Fussgelenke kannst du wiederfinden und erhalten.

Im Workshop werden einige der grundlegenden Bewegungsmuster untersucht, die der Stützfunktion, der Balance und dem Antrieb dienen. Der Fokus liegt hier vor allem auf dem gesunden Gebrauch der Knie, Fuss- und Hüftgelenke und ihrer Verbindung mit dem Rumpf beim (Berg-) Wandern.

## Tag 1

- 16.00 - 18.00 Uhr: Feldenkrais® auf der Matte im Hotel

## Tag 2

- 09.30 - 11:30 Uhr: Feldenkrais® auf der Matte im Hotel
- Am Mittag starten wir unsere kleine Wanderung vom Hotel aus bergauf zur Stalenkapelle (ca. 2 Stunden Feldenkrais im Gelände). Dabei werden wir mit dem Gelernten experimentieren und es beim Bergaufgehen ins Bewegungsrepertoire integrieren können. Mittagspause am Kraftort. Gelegenheit zum Besuch der Kapelle. Nach dem Pick-Nick aus dem Rucksack (können wir im Hotel kaufen) geht es sicher und schonend wieder bergab mit weiteren Experimenten nach Feldenkrais. Rückkehr ins Hotel gegen 15:00 Uhr. Sollte die Wanderung nicht möglich sein (z.B. Wetter): Feldenkrais® im Hotel und Integrieren des Gelernten auf der Hotelterrasse 😊
- Zum Tagesausklang: 17:00 - 18:00 Feldenkrais® im Hotel

## Tag 3

- 10:00 - 12:00 Feldenkrais® im Hotel

**Im Preis inbegriffen** Der Workshop beinhaltet total mindestens **8** Stunden Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung.  
Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.  
Abendessen und Frühstück im Hotel Glocke

**Kursleitung:** Sabine Indermühle Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV, EMR anerkannt  
**Anmeldung/Fragen:** [sabineindermuehle@hotmail.com](mailto:sabineindermuehle@hotmail.com) [www.feldyfit.jimdo.com](http://www.feldyfit.jimdo.com)