

FELDENKRAIS Und RHYTHMUS

Ein experimenteller Workshop

Keine Handlung ohne Bewegung. Effektive Handlung setzt gut organisierte Bewegung voraus. Gut organisierte Bewegung basiert auf Wachheit und geschulter Wahrnehmung und ist durch Leichtigkeit gekennzeichnet. Leichtigkeit führt zu Lust und Lebensfreude.

Rhythmus ist innere Bewegung.

Wir werden spielerisch den eigenen und unseren gemeinsamen Rhythmus finden und ihm durch Körperarbeit und Musik Ausdruck verleihen.

Leitung: Dr. Kittinger Karin, Musikliebhaberin, Ärztin und dipl. Feldenkraislehrerin

Termine: Sa. 14.1.2017, 14h-17h und/oder Sa. 18.2.2017, 14h-17h

Ort: 3-4 Teilnehmer Marienstrasse 5, 4400 Steyr
ab 4 Teilnehmer Shaolintempel Steyr, Haratzmüllerstrasse (bei Mc Donalds)

Austausch: je 40 Euro (für Kinder, Pensionisten, Studenten Ermässigung auf Anfrage)

mitbringen: ..bequeme Kleidung, Decke , Musikinstrument bzw. etwas, was klingt

**Anmeldung: Karin Kittinger 0664/1842845
oder persönlich im Shaolintempel Steyr**