

# Feldenkrais & Füße - Timing & Rhythmus

Ein Tages Schnupper -Seminar

*Kornelia Flügge & Hilde Kappes*



## **Kornelia Flügge/ Feldenkrais & Füße**

### **Fester Boden unter den Füßen**

Füße sind unsere Standfläche, sie sind die Verbindung zum Boden. Unsere Füße tragen das gesamte Gewicht des Körpers und federn dieses ab. Auf unseren Füßen bewegen wir uns. Sie passen sich den unterschiedlichen Beschaffenheiten des Untergrundes an. Unsere Füße übernehmen zwei Funktionen: **Stützen und Fortbewegen**

In diesem Workshop widmen wir uns unseren Füßen, um **die Basis zu finden** und uns **in der Aufrichtung zu erleben**, als auch uns **auf sicheren Füßen im Rhythmus** zu begegnen.

## **Hilde Kappes/ Rhythmus & Timing**

**Feldenkrais** stärkt die Arbeit mit der Erdung und mit der Selbst-Wahrnehmung, reguliert das Nervensystem in dem Maße, wie es gut für uns ist; **RHYTHMUS UND**

**ARBEIT AN TIMING** stärkt unsere Präsenz, unsere Herzens-Freude und unsere Beziehung nach außen.

Wenn man in der Bodenarbeit bei **Feldenkrais** den Kontakt zu sich selbst und dem Körper, der ich bin sucht und im Langsamen und Geringem die entscheidenden Möglichkeiten findet, dies in einem komplett selbst bestimmten Tempo, geht man in der **Arbeit mit Rhythmus** in den Kontakt zu einem Anderen oder einem Instrument und (meist) in Beziehung zu einer vorgegebenen Zeit, einem Takt, einem Tempo.

In Kontakt mit sich zu bleiben während man in Beziehung zu einem anderen tritt, ist oftmals eine große Herausforderung, die nicht immer so funktioniert, wie wir es uns vorstellen. In Rhythmus sein heißt flexibel, offen, spontan und Kontakt bereit zu sein, aber **auch den Boden (das Tempo, die Zeit, den groove, das timing..) nicht zu verlieren.**

Im Becken liegt unsre größtmögliche Flexibilität und Kreativität, jede Bewegung von dort aus beeinflusst den ganzen Körper. Unsere Beine sind die Vermittler zwischen Boden und Becken, zwischen Erde und Himmel, unsre Füße tragen den ganzen Körper und bestimmen unsere Standfestigkeit und unsere Flexibilität.

**Feldenkrais** und die **Arbeit mit Rhythmus** zu kombinieren gibt uns die Möglichkeit Körper und Geist miteinander schwingen zu lassen und dabei unsere Präsenz in der Gruppe spielerisch zu erfahren.

**WANN: Samstag: 8.Oktober 10 uhr - 16 uhr (incl. 1 St. Pause)**

**WO : Krankengymnastik -& Feldenkrais Praxis Kornelia Flügge  
Hedwigstrasse 14**

**KOSTEN : 60€**

**Anmeldung bei: Hilde Kappes 0173 61 21 187**

**Oder Praxis auf AB: 859 43 42**

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken