



Das Geheimnis des leichten Laufens...

In 5 Schritten zu einem mühelosen Laufstil. Mit Kirsten Jacobs & Florian Schäffler

Fr 5. Juni 2015 | 18–21 Uhr Senefelder Platz U2

Sa 6. Juni 2015 | 10–16.30 Uhr im Wald in Berlin-Frohnau S1

feldenkrais mitte

Für alle, die **Lust am Laufen haben** und mehr Leichtigkeit wollen.
die mit den herkömmlichen **Techniken nicht weiterkommen**.
die **Effizienz** schätzen.
die **Schmerzen** beim Laufen haben und das ändern möchten.
die **gern und viel** laufen, oder
die mit dem Laufen schon immer **anfangen** wollten.

Das Seminar „**Das Geheimnis des leichten Laufens**“ verbindet Feldenkrais® Bewegungslektionen in konzentrierter Innenraum-Atmosphäre mit Laufeinheiten draußen in der Natur. Kirsten Jacobs und Florian Schäffler, Gründer von feldenkrais mitte, laden ein zu Theorie & Praxis, zum Forschen und Entdecken – und natürlich zum Laufen.

Zeit: Fr 5. Juni 2015, 18-21 Uhr, Sa 6. Juni 2015, 10-16.30 Uhr

Freitags > feldenkrais mitte, Schönhauser Allee 177, U2 Senefelder Platz

Samstags > Kulturzentrum Terra, Schönfließstr. 12a, Frohnau. S1 + ca.10 Minuten Fußweg

Kosten: 130 €. Bitte rechtzeitig anmelden, gültig mit der Überweisung des Beitrags auf folgendes Konto:
Jacobs / Schäffler, DE51 1001 0010 0459 5541 09, Postbank Berlin

feldenkrais mitte

Schönhauser Allee 177 · 10119 Berlin · U Senefelder Platz
Tel. 030 49 85 35 91 · info@feldenkrais-mitte.de · www.feldenkrais-mitte.de

**Fußaufsatz
Barfußlaufen
Körperwahrnehmung
Nasenatmung
Schrittfrequenz**



Kirsten Jacobs

Florian Schäffler