

FELDENKRAIS SPEZIAL

Die Augen steuern all unsere Bewegung und sind „Ausdruck der Seele“ (L.da Vinci)

Sehen gilt als das wichtigste Sinnessystem. Es liefert bis zu 80 Prozent der Informationen über die Außenwelt und beschäftigt einen Viertel des Gehirns. Die Bewegungen der Augen haben einen Spannungseffekt auf unser ganzes System und verändert die Verteilung der Spannung der Muskeln im ganzen Körper. Das Sehen beeinflusst so jede Bewegung, die wir machen und auch wie wir denken und fühlen. Wenn die Gedanken unruhig umhergehen, antworten die Augen mit unruhigem Blick. Wenn die Haltung angespannt ist, werden die Augen angespannt sein. Mobilisiert man die Beweglichkeit der Augen, hat das einen sofortigen Einfluss auf den Tonus und das Wohlbefinden im ganzen Körper, die Augen werden ruhig und klar, das Sehen bekommt eine neue Qualität.

Leitung: Eveline Noth, Feldenkrais Therapeutin SFV

Datum: Donnerstag: 18-19h
17.1. | 31.1. | 21.2. | 7.3. | 21.3. | 4.4. | 2.5. | 16.5. | 6.6. | 20.6. |
4.7.2019

Mitnehmen: Bequeme Kleidung. Mätteli vorhanden.

Ort: Feldenkraispraxis Länggass, Muesmattstrasse 15, Bern

Preis 11x25.- | 275.-

Anmeldung Per Mail oder Telefon