



Workshop Feldenkrais®

Mo 16.08. - Fr 20.08.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
Mit: Lena Franke



„Bewusste Bewegung ist für mich der Schlüssel zu mehr Kreativität und Menschlichkeit“

Inhalt: „Mit Feldenkrais® erlebst du Bewegung und dich ganz neu! Du lernst, Bewegungen genussvoll zu erforschen. Du lernst Zusammenhänge in deinem Körper und deinem Handeln kennen. Du entdeckst dein eigenes Potential!“

Feldenkrais® ist eine sehr effektive Lern-Methode, die über Bewegung arbeitet. In den Feldenkrais®-Stunden („Bewusstheit durch Bewegung“) werden die Teilnehmenden mittels sprachlicher Anleitung durch Bewegungsabläufe geführt und lenken die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche im Körper. Die TeilnehmerInnen sind aufgefordert, langsam, aufmerksam, neugierig und unangestrengt zu folgen. Dabei erforschen sie ihre eigenen Bewegungs-Gewohnheiten und erleben, wie sich diese ganz spielerisch erweitern lassen. Weg von Bewegungs-Konzepten hin zur Entdeckung ungeahnter Möglichkeiten als Basis für Ausdruck und Kreativität!

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren. Schauspieler*innen, Regisseur*innen, Theaterpädagog*innen und Menschen, die sich für Bewegung und Ausdruck interessieren sind herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten pro Teilnehmer*in: € 220,-

Online-Anmeldung: <https://www.koenigsleitn.at/kurse-und-camps/#anmeldung>



Foto © Maria Noisternig

Lena Franke, ist Feldenkrais®-Lehrerin und Sprechwissenschaftlerin. Gebürtig aus Bayern, seit 2009 wohnhaft in Wien unterrichtet sie in verschiedenen beruflichen Kontexten zu den Themen „Körper - Atem - Stimme“. 2010-2014 Feldenkrais®-Ausbildung. Seit 2017 unterrichtet sie das Fach Sprachgestaltung am Max-Reinhardt-Seminar und ist nebenher freiberuflich als Feldenkrais®-Lehrerin tätig. Sie ist Mutter von 2 Töchtern.

Rückmeldungen von Teilnehmenden früherer Workshops

„Ich habe wirklich viel mitgenommen und Neues an mir erfahren. Abgesehen von eurer Expertise, habt ihr eine offene Atmosphäre geschaffen, die Lust gemacht hat viel auszuprobieren.“

„Energiegeladen, aber souverän kontrolliert, tiefgehend und ruhig, einbindend und rücksichtsvoll, warmherzig persönlich, anteilnehmend, auffordernd und motivierend, ...“