



Workshop

Feldenkrais®

Mo 12. - Do 15.8.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Mit: Lena Franke, Feldenkrais®-Lehrerin und Sprechwissenschaftlerin aus Wien



**„Bewusste Bewegung ist für mich der Schlüssel
zu mehr Kreativität und Menschlichkeit“** (Lena Franke)

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 Teilnehmer*innen 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: € 250,-

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 sh. nächste Seite:



Rückmeldungen von Teilnehmenden früherer Workshops:

„Feldenkrais ist für mich die beste Methode um beweglich zu bleiben und die Ganzheitlichkeit des Körpers zu spüren. Sehr kompetente und empathische Leiterin, angenehme gemischte Gruppe, jung und alt.“ (2023)

„Absolut empfehlenswerter Workshop auf hohem Niveau - individuell und einfühlsam gestaltet – hilft dabei, sich bewusst und mit mehr Leichtigkeit im Leben zu bewegen. Tolle Kursleiterin! Lena sorgte für sehr angenehme Stimmung und intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers durch klare Anweisung und Führung durch fließende Bewegungsreihen.“ (2023)

„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.“ (2019)

„Energiegeladen, aber souverän kontrolliert, tiefgehend und ruhig, einbindend und rücksichtsvoll, warmherzig persönlich, teilnehmend, auffordernd und motivierend, ...“ (2019)