

Linklater meets Feldenkrais

Ein Wochenendseminar mit Sylvie & Markus Polz von 10. bis 12. November 2023



Schwerpunkt: Das Zwerchfell

Das Zwerchfell ist der größte und wichtigste Muskel in Bezug auf unsere Atmung. Verspannungen in diesem Bereich wirken sich nicht nur auf unsere Stimmfunktion, sondern generell auf unsere Gesundheit nachteilig aus. In unserem Wochenend-Seminar sind wir interessiert die freie Beweglichkeit des Zwerchfells anzuregen durch ein sinnvolles „Ineinander“ von Bewegung und Stimme. Die Methoden hierfür kommen aus der Feldenkrais Methode, der Linklater Stimmarbeit, der Atemarbeit und aus dem Bereich der Meditation. Durch kleine, achtsame Körperbewegungen wächst die Art und Weise wie wir uns selbst von innen her wahrnehmen und empfinden. Aus den erlebten Innenräumen werden Atem- und Resonanzräume. Die eigene Stimme befreit sich aus dem Körper, du lernst das Zwerchfell zu imaginieren und damit wesentliche Schritte in Richtung frei schwingendem Zwerchfell zu tun.

Wann: Fr.. 10. bis So. 12.11.2023

Ort: *Praxisgemeinschaft*
für Körpertherapie und Stimmarbeit
Dachauer Str. 42 80335 München

Zeiten: Fr. : 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Sa.: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
So.: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Anmeldung:

Sylvie Polz, 089 / 5171 7724 od. 0171 2164665
mail to : sylvie.polz@linklater.de

Markus Polz, 089 / 51 71 7724 od. 0160 158 0669
mail to : m.polz@t-online.de

Preis : Die Seminargebühr beträgt 300.- €