

BODYTIME

UNSER KÖRPER WURDE FÜR BEWEGUNG GESCHAFFEN, SIE IST ESSENTIELL FÜR UNSEREN LEBENSGENUSS.

IN DEN MONATLICHEN BODYTIME ERLEBNIS-WORKSHOPS LERNEN SIE JEDEN MONAT EINEN KÖRPERBEREICH INTENSIVER KENNEN. NEUE BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN, BESSERE WAHRNEHMUNG UND ANATOMISCHES HINTERGUNDWISSEN ZU BEWEGUNGSABLÄUFEN ZEIGT IHNEN PRAKTISCH, WIE BEWEGUNG AUS DER KOORDINIERTEN BEWEGLICHKEIT EINZELNER FUNKTIONSEINHEITEN ENTSTEHT. ENTDECKEN SIE EIN FLIESENDES BEWEGUNGSGEFÜHL, FÜHLEN SIE SICH LEBENDIG UND ZU HAUSE IM EIGENEN KÖRPER. FOLGEN SIE DER REISE DURCH DEN KÖRPER ODER WÄHLEN SIE IHRE BEVORZUGTEN BEREICHE. JEDER IST WILLKOMMEN - KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG.



No. 1: UNSERE FÜSSE

SIND EIN WUNDERWERK AN BEWEGLICHKEIT UND KRAFT. MIT JEDEM SCHRITT FEDERN SIE DAS KÖRPERGEWICHT AB. ALS BASIS FÜR UNSEREN KONTAKT ZUM BODEN UND ZUR WELT SIND SIE MIT 28 KNOCHEN, 108 BÄNDERN UND 32 GELENKEN EIN FLEXIBLER UND TRAGFÄHIGER BEGLEITER.

No. 2: KNIE UND OBERSCHENKEL

WIE STEHEN SIE? SIND IHRE KNIE DURCHGEDRÜCKT ODER LEICHT GEBEUGT? VERSUCHEN SIE EINMAL BEIDE HALTUNGEN. WAS VERÄNDERT SICH IN DEN OBERSCHNEKELN? WAS IM GANZEN KÖRPER? HAT DIES AUSWIRKUNGEN AUF IHREN ATEM? KÖNNEN SIE DIE KNIE LEICHT ‚ÖFFNEN‘? SIE WERDEN STAUNEN, WELCHE WRIKUNG DIESER KLEINEN VERÄNDERUNGEN HABEN KÖNNEN!

No. 3: BEINE UND HÜFTGELENKE

AUSGEHEND VON FÜSSEN ÜBER KNIE UND OBERSCHENKEL GEHT ES HEUTE UM DEN ÜBERGANG, DEN BEWEGUNGSTRANSIT VON AUSSEN NACH INNEN. KANN ES AN DIESER STELLE FEST UND ROTIEREND ZUGLEICH SEIN? SPÜREN SIE DEN ÜBERGANG INS BECKEN UND DIE STABILE ‚BEINACHSE‘ DARUNTER?

No. 4: HÜFTEN UND BECKEN

DIE HÜFTSSHAUFELN SIND MIT 3 GELENKEN VERBUNDEN. KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, MÖCHTEN SIE ERLEBEN, WIE DEREN BEWEGLICHKEIT SICH AUF IHRE BEWEGUNGSQUALITÄT AUSWIRKT? IM SITZEN, IM STEHEN, IM GEHEN.

No. 5: HÜFTEN UND WIRBELSÄULE

UNSERE HÜFTEN UND DIE AUS 134 GELENKEN BESTEHENDE WIRBELSÄULE SIND DURCH DAS KREUZBEIN BEWEGLICH MITEINANDER VERBUNDEN. AHNEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN FÜR EINEN BEWEGUNGSFLUSS VON KOPF BIS FUSS?

No. 6: OBERKÖRPER

JEDE DER OBEREN 10 RIPPEN HAT AN ZWEI PUNKTEN BEWEGUNGSFREIHEIT: AN DER VERBINDUNG ZUR WIRBELSÄULE UND AN DER BEFESTIGUNG AM BRUSTBEIN. DARUNTER LIEGT DIE LUNGE, DIE BEIM EINATMEN VOM UNTEREN RÜCKEN BIS ZUM HALS REICHT. DIESES WISSEN WIRD IHREN ATEM BEFLÜGELN!

No. 7: SCHULTERN, ARME UND HÄNDE

EINE HAND HAT 27 KNOCHEN MIT 32 GELENKEN. DAZU KOMMEN ELLBOGEN- UND SCHULTERGELENK. KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, WIEVIELE ART UND WEISEN DAS ERMÖGLICHT, DEN RAUM UM SICH ZU ‚ERGREIFEN‘?

No. 8: NACKEN, HALS UND KOPF

FREI VOM KÖRPER GETRAGEN - SO SOLLTE ES SEIN. WIE IST ES BEI IHNEN? STECKT DER KOPF ZWISCHEN DEN SCHULTERN? ZIEHEN DIE ARME AM NACKEN? WELCHE STRUKTUR/EN ‚STECKEN‘ DAHINTER? WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

No. 9: LIEGEN ALS BEZIEHUNG ZUM BODEN

HABEN SIE DAS SCHON MAL SO BETRACHTET? WAS PASSIERT IM KÖRPER BEIM LIEGEN - Z.B. NACHTS? SINKEN SIE IN DIE UNTERLAGE? LIEGEN SIE AUF IHR? DRÜCKT SIE? FINDEN SIE EINE BEQUEME LIEGEPOSITION?

No. 10: AKTIVES SITZEN

FÜSSE AM BODEN, KNIE UND OBERSCHENKEL ‚OFFEN‘, OBERKÖRPER VON SELBST PRÄZISE AUSBALANCIERT, DEN KOPF UND HALS FREI TRAGEND - GEHT DAS OHNE ANSTRENGUNG? TESTEN SIE ES IN DIESER EINHEIT MIT UNSEREN EINFÜHRUNGEN UND ‚FORSCHUNGSÜBUNGEN‘.

No. 11: DYNAMISCHES STEHEN

... MEINT BEWEGT ZU STEHEN. KEIN STIELS ODER GAR ‚STRAMMES‘ STEHEN. IM STEHEN WIRD DER KÖRPER SCHON DURCH UNSER EIN- UND AUSATMEN BEWEGT - IN SEINER GESAMTHEIT, VON DEN FÜSSEN BIS ZUM KOPF FINDEN FEINE AUSGLEICHSBEWEGUNGEN STATT. AUCH BEI IHNEN? HABEN SIE ES PROBIERT?

No. 12: RUHIG IN BEWEGUNG SEIN

ZUM ABSCHLUSS DES JAHRESKURSES WIRD DIESE EINHEIT EIN HOCHGENUSS - BESONDERS FÜR DIE STAMMTEILNEHMER. DIE EINZELN ERFORSCHTEN UND NEUERWORBENEN BEWEGUNGEN SIND ‚EINGEBAUT‘ - DER KOPF IST FREI DAS ZU TUN, WAS ANSTEHT. KEIN NACHDENKEN ÜBER BEWEGUNGSABLÄUFE UND HALTUNG - ES LÄUFT.

Zeit, Ort: Samstags, 12.00 - 17.30 Uhr | Weimar, Cranachstraße 47

Termine: No.1: 12.1. | No.2: 7. 2. | No.3: 2.3. | No.4: 13.4. | No.5: 11.5. | No.6: 1.6. | No.7: 13.7. | No.8: 10.8. | No.9: 14.9. | No.10: 12.10. | No.11: 16. 11. | No.12: 14.12.

Preise Einzeltermine + 12er Serie: Preis: 65,- EUR | 490,- EUR

Kursleitung: Silke Thieme | Anmeldung: info@dasstudiost.de | Tel: 03643 - 49 50 999 | www.dasstudiost.de