

Hände und Füsse

CHF 50.-

Aufgenommen zwischen Mai und Juli 2023

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

| NR | Thema | Beschreibung | Datum | Dauer |
|----|---------------------------------|---|------------|-------|
| 0 | Einführung zu Hände und Füsse | | 01.05.2023 | 4 |
| | Homunculus und Co | Neue Erkenntnisse zur Hirnabbildung der senso-motorischen Funktionen | | 3.5 |
| 1 | Froschbeine | Rückenlage: Beine ablegen und aufstellen mit Aussendrehung | 01.05.2023 | 59 |
| 2 | Wahrsager-Hände | Sitzen (Hocker oder am Boden): Hände vor Körper bewegen | 08.05.2023 | 49 |
| 3 | Fersentanz | Rücken- /Bauchlage: Fersen zur Seite drehen und kreisen | 15.05.2023 | 60 |
| 4 | Grundbewegungen der Hand | Rückenlage: Hand öffnen und schliessen und drehen | 24.05.2023 | 48 |
| 5 | Hand, Arm und der ganze Rest | Seitlage: von der Hand her den Arm rollen und restlichen Körper integrieren | 05.06.2023 | 57 |
| 6 | Füsse und Zehen | Rückenlage und Sitzen: Füsse/Zehen erfassen, (durch-)bewegen | 12.06.2023 | 55 |
| 7 | Finger, Handgelenk, Unterarm | Rückenlage: Hand beugen, strecken, drehen und abheben | 19.06.2023 | 56 |
| 8 | Mit den Füßen den Boden bemalen | Rücken-/Bauchlage: Die Beine zum Kreisen führen | 26.06.2023 | 57 |
| 9 | Mit Armdrehung zum Rollen | Rückenlage: mit Unterarmdrehung zum Rollen kommen | 05.07.2023 | 55 |
| 10 | Schlussbemerkungen | | 04.07.2023 | 3 |