

Der Kern – Wendigkeit und Haltung aus dem Zentrum

60.-

Aufgenommen zwischen April und Juli 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		22.04.2024	4
1	Den Kern erforschen	Rückenlage: Rumpf beugen in Varianten; Bauchlage/Ellbogenstütz/Vierfüssler: Rumpf strecken und Beugen	22.04.2024	57
2	Bewegte Rippen – Dynamischer Kern	Rücken-/Seitlage: Arme und Beine bewegen	29.04.2024	62
3	Falten und Entfalten im Sitzen	Sitzen: Seitneigen, Beugen-Strecken und Drehen	06.05.2024	52
4	Einführung zu vier Ecken verbinden		15.05.2024	9
4	Vier Ecken verbinden I und II	Rückenlage: Schultern/Hüften Heben und zueinander führen	15.05.2024	25 + 22
5	Leichtes, lockeres Rollen	Rollen von Seite zu Seite; auch über den Bauch	27.05.2024	63
6	Atmen für Wendigkeit – Runde 1	Rücken-/Seitlage: Hüfterleichterungen und Atemwellen	03.06.2024	58
7	Komplexes Beugen und Aufrichten im Sitzen	Sitz auf Hocker: vorne/hinten verkürzen und längen und weitere, zugehörige Funktionen integrieren	10.06.2024	59
8	Rückblick und Ausblick		17.06.2024	2.5
9	Atmen für Wendigkeit – Runde 2	Rücken-/Seitlage: Beugevarianten und Atemwelle	24.06.2024	56
10	Gordischer Knoten	Langsitz/Rückenlage: Beugen-Entfalte-_Verknoten	03.07.2024	62
11	3 Kurzlektionen	KL 1 zu 1: Rückenlage/4-Füssler: Ellbogen Knie annähern	19.06.2024	18
		KL 2 zu 2+3: Balancieren über einem Bein stehend	17.06.2024	13
		KL 3 zu 5: Leichtes Rollen RL-SL-BL; RL zum Sitzen	17.06.2024	18