

Feldenkrais-Stunden unterrichtet per Youtube von Iris Loy, feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Lektionen, um das körperliche, seelische und geistige System zu beruhigen und in allem beweglich zu bleiben gerade in herausfordernden Zeiten

Thema	Thema	Ausführdatum
1. Vitalität und Angstprävention	Beruhigung von Atmung, vegetativem Nervensystem und Beweglichkeit im Rumpf	
2. Die Wurzeln finden: Atempflege	Nervensystem stabilisieren; Aufrichtung durch Skelett; Hier und Jetzt	
3. Ins Zentrum: Kraft	Beckenboden spüren, entspannen und kräftigen	
4. Die Knochen fühlen: Aufrichtung	Knöcherner Stütze wahrnehmen, Muskeln lösen und entlasten; Verbindungen von Mitte zu Gliedern	
Das Nervensystem beruhigen 1 „Händerollen auf dem Rumpf“	Hände, Arme, Brustkorb, Nacken, Augen entspannen und damit Gehirn beruhigen	
Das Nervensystem beruhigen 2 „Arme bewegen“	Koordinieren von Arm-, Kopf- und Augenbewegungen, Schulterlenk-entlastung, Atempflege	
Das Nervensystem beruhigen 3 „4 bis 8 Räume belüften“	Atmung erfahren und erweitern; Nervensystem beruhigen	
Das Nervensystem beruhigen 4 „Weiche Hände in Seitlage“	Hand-Gehirn-Verbindung nutzen zur Beruhigung und Entspannung	
Das Nervensystem beruhigen 5 „Kiefer und Zunge“	Kiefer- und Gesichtsentspannung sind effektive Beruhigungen für alle Systeme	
Das Nervensystem beruhigen 6 Hände und Füße	Kombinationen, Verbindungen und Loslösungen der Hand und Fusskoordination	
Das Nervensystem beruhigen 7 SL Beugen und Strecken der Wirbelsäule	Ausbalancieren der hinteren und vorderen Rumpfmuskulatur, erleichtertes aufrichten ohne Kraft	
Das Nervensystem beruhigen 8 Loslassen durch Bewegung RL Schultern heben	Schultererleichterungen in Spannung und Beweglichkeit durch Minibewegungen	

Alle Lektionen sind aufgesprochen im **Videoportal** und die Begleitdokumente der Lektionen (ohne die letzten drei) sind zu finden im **Dokumentenportal** auf www.feldenkrais-punkt.ch