

Neues Beginnen

60.-

Aufgenommen zwischen Januar und März 2025

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung	Die ersten 4 Monate	06.01.2025	4.5
1	Kopfheben aus der Rückenlage	Rückenlage: Kopfheben in Variationen und Verbindungen	06.01.2025	59
2	Deine Diagonalen finden	Rückenlage: Kopf und Beine in der Diagonalen annähern	13.01.2025	57
3	Anfangen zu Rollen	Aus Rückenlage in Seitlage rollen mit Annähern von Ellbogen und Knie	20.01.2025	54
4A	Physiologie der Muskeln		29.01.2025	5
4	Rückenmuskeln aus der Bauchlage	Bauchlage: Varianten des Kopfhebens mit einem Arm	29.01.2025	50
5	Rollen von Rücken-in Bauchlage	Rückenlage: einzelne Abläufe für das Rollen in die Bauchlage aktivieren	10.02.2025	60
5A	Einführung in die nächste Phase	Ca. 4. bis 8. Monat		2
6	Anfang des Kriechens	Bauchlage: Kopfheben, Oberkörper heben, Becken heben	17.02.2025	55
6A	Einführung zur Bauchlage	Erleichterungen für die Bauchlage	17.02.2025	3
7	Beindrehungen aus Vierfüßlerstand	Vierfüßlerstand: Variationen zu Beineindrehung	24.02.2025	56
8	Zum Kriechen auf allen Vieren	Vierfüßlerstand: Bein-/Armheben und weiter in die Fortbewegung	05.03.2025	55
9	Vom Liegen zum Sitzen zum Aufstehen	Rückenlag in Seitlage rollen-aufsitzen und aufstehen mit Spiralen	17.03.2025	56
9A	Einführung in die nächste Phase	Ab ca. 8. Monat	17.03.2025	2
10	Vom Liegen zum Sitzen zum Stehen und umgekehrt: Varianten	Vom Stuhl/vom Boden aufstehen und abliegen	24.03.2025 26.03.2025	48
10A	Einleitung zu Aufstehen-Abliegen		26.03.2025	1.5
10_1	Vom Stuhl	Sicher Aufstehen-Absitzen	26.03.2025	15
10_2	Vom Boden	Beweglich Aufstehen-Abliegen in Variationen	26.03.2025	29
11A	Einführung zum Gehen		31.03.2025	3
11	Zurück zum leichten Gehen	Stand: Oberkörperdrehungen mit Kniebewegung; Rückenlage: Seite erleichtern mit Variationen zum Längen	31.03.2025	51