

Audioprogramm zu Schaukeln-Schwingen-Rollen

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2020

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Datum	Dauer
0	Einführung zu Schaukeln-Schwingen-Rollen	29.10.2020	5
1	Schaukeln von den Füßen	29.10.2020	49
2	Schwingen aus der Rückenlage	02.11.2020	51
3	Schwingen für den Oberkörper	10.11.2020	52
4	Schaukeln mit offenen Beinen	18.11.2020	50
5	Schaukeln und Verlängern	23.11.2020	50
6	Schaukeln zum Lösen von Schultern und Brustkorb	30.11.2020	55
7	Rollen ganz	08.12.2020	54
8	Rollen von Rücken- zu Bauchlage und zurück	14.12.2020	50
9	Rollen sanft	21.12.2020	53