

Schultern in Verbindung

CHF 60.-

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		21.10.2023	3.5
1	Brustkorb erweichen	Rückenlage: Armkreis mit Bodenkontakt	18.10.2023	51
2	Alles macht mit	Seitlage: Arm durch die Luft nach hinten fahren	30.10.2023	54
3	Anatomie zu Schultern, Armen, Händen, Rumpf und Nacken		22.11.2023	4.5
3A	Anatomie Live am Skelett		06.11.2023	7.5
4	Arm-Sonne	Seitlage: Arm zu einem seitlichen Kreis führen	06.11.2023	51
5	Chanukkah: Grundbewegungen	Rückenlage: Kerzenhalterarme drehen	13.11.2023	50
6	Chanukkah: Arme unter Rücken	Rückenlage: Kerzenhalterarme einseitig drehen; Arme unter Rücken überrollen	22.11.2023	52
7	Chanukkah	Erklärung der Herkunft von Chanukkah	14.11.2023	4
8	Chanukkah: sitzend und knieend	Rückenlage/sitzend/Halbknienstand: Kerzenhalterarme drehen	27.11.2023	56
9	Chanukkah: Brustbein-Erkundungen	Rückenlage/Sitzen auf Stuhl: Brustkorbbewegungen	04.12.2023	65
10	Chanukkah: Schulterblatt-Gleiten	Rücken-/Bauchlage: Schulterblätter mobilisieren	11.12.2023	53
11	Chanukkah: Symphonie	Rückenlage: Kerzenhalter mit Kopf, Beinen, Augen verbinden	18.12.2023	50