

Schaukeln-Schwingen-Rollen

CHF 50.00

aktuell CHF 34.00

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2020

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Schaukeln-Schwingen-Rollen		29.10.2020	5
1	Schaukeln von den Füßen	Rücken- und Bauchlage: aus Fussgelenken ganzen Körper auf- und abbewegen	29.10.2020	49
2	Schwingen aus der Rückenlage	Rückenlage mit aufgestellten Beinen: durch Fussdruck Körper schwingen mit Varianten	02.11.2020	51
3	Schwingen für den Oberkörper	Rückenlage, Arme im Dreieck aufgestellt: aus Fussgelenken oder von Fussdruck schwingen	10.11.2020	52
4	Schaukeln mit offenen Beinen	Rücken- und Bauchlage: Beziehungen zwischen Ellbogen und Knie	18.11.2020	50
5	Schaukeln und Verlängern	Rückenlage: Hand-Knie-Bezüge zum Rollen	23.11.2020	50
6	Schaukeln zum Lösen von Schultern und Brustkorb	Rücken- und Bauchlage: aus Fussgelenken und von Fussdruck Brustkorb und Schultern lösen	30.11.2020	55
7	Rollen ganz	Rücken-/Bauchlage: rechts-linksrollen von Füßen, über Arme, durch Kopf und Augen	08.12.2020	54
8	Rollen von Rücken- zu Bauchlage und zurück	Rücken-/Bauchlage: Rollen von einer Lage über Seite zur andern Lage	14.12.2020	50
9	Rollen sanft	Seitlage: von Arm/Bein zum Rollen	21.12.2020	53

Fit mit Feldenkrais

CHF 60.00

aktuell CHF 41.00

Aufgenommen zwischen Januar und März 2021

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Fit mit Feldenkrais		06.01.2021	3.5
1	Die Hüften befreien mit Schwingen	Rückenlage: von Füßen schwingen und verschiedene Zusatzbewegungen	06.01.2021	42
2	Koordination der Beuger und Strecker	Test im Sitzen: Auto-, Velo-, Töfffahren Rückenlage: Beinkippen mit Variationen	11.01.2021	58
3	Die Schulterblätter entdecken	In Sphinxposition oder auf Stuhl rittlings mit Armen auf der Rückenlehne: Bewegungen der Schulterblätter und Wirbelsäule	18.01.2021	52
4a	Nasenkreise aus der Sphinx-Position	Partnerarbeit zum Erspüren der Schulterblattbewegung Rückenlage Schulterdrücken-heben; Sphinx: Nasenkreise an Wand	25.02.2021	47
4b	Sitzend: Nasenkreise aus der Sphinx-Position	Partnerarbeit zum Wahrnehmen der Schulterblatt-Bewegung hinten; Sitzen an Tisch, vor Hocker, rittlings auf Lehnstuhl: Arme abgestützt in Sphinx (auch auf eigenen Oberschenkeln möglich: Nasenkreise	27.01.2021	42
5	Arm nach hinten aus der Seitlage	Seitlage, Beine rechtwinklig und fix, Arme gestreckt rechtwinklig zu Körper: oberen Arm zur Decke und weiter führen mit Blickkontakt	08.02.2021	56
6a	Zwischenbemerkungen zum Oberkörper			4.5
6	Fäuste rollen aus der Rückenlage	Rückenlage: Beine lang oder aufgestellt: Fäuste rollen	15.02.2021	45
7	Schultern und Nacken lösen mit Ellbogenheben	Rückenlage, Hände am Rippenbogen: Ellbogen heben	22.02.2021	57
8	Mit Armzug und Fussdruck skelettal zur Seite rollen	Rückenlage: Arm zur Decke verlängern plus Fussdruck zum Körperrollen in die Seitlage	03.03.2021	46
9a	Balance von Beugern und Streckern in BL	Bauchlage: Kopfheben und Beinheben (Montag)	08.03.2021	52.5
9b	Balance von Beugern und Streckern in BL	Bauchlage: Kopfheben und Beinheben (Mittwoch)	10.03.2021	55
10	Mund und Kiefer öffnen	Rückenlage/Sitzen: Mund und Kiefer lösen	22.03.2021	56
11	Vom Sitzen, Stehen und Bücken	Aufstehen vom Sitzen; Vorgeneigt den Rücken erweichen	29.03.2021	45
12	Schlussbemerkungen	Fitness mit der Feldenkrais Methode	31.03.2021	1.5

Wahrnehmen anders

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

Aufgenommen zwischen April und Juli 2021

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Wahrnehmung anders		25.04.2021	4
1	Längen und Kürzen in der X-Position	Rückenlage, Arme und Beine in X-Stellung: Längen und Kürzen der Glieder	26.04.2021	56
2	Da Vinci Messungen	Rückenlage: Den eigenen Körper ver-/messen und in Relation setzen	03.05.2021	48
3	Symmetrien oder Aufmerksamkeit beim Zurückkommen	Seitlage: Bein und Arm heben mit Varianten	10.05.2021	50
4	Falten und Entfalten	Seitlage: Rumpf beugen und strecken	19.05.2021	48
5	Kopf und Füsse	Rückenlage: Kopfheben, Fussbeugen und Augenblick	31.05.2021	56
6	Blick weiten und fokussieren	Rückenlage/Bauchlage: Augenbewegungen	09.06.2021	48
7a	Zwischenbemerkungen	Weitere Erläuterungen zu Wahrnehmen anders	14.06.2021	7
7b	Gebetshaltung	Rückenlage/Sitzen/Halbkniestand/Kniestand: ehrfürchtig, respektvoll und andächtig Hände bewegen	14.06.2021	48
8	Die andere Seite: Wirbelsäule und Becken	Vierfüssler: Rücken beugen und strecken, seitbeugen und kreisen	21.06.2021	52
9a	Kiefer_Becken_Schultern_Augen	Rückenlage: Verbindungen zwischen den Körperteilen, Beginn rechts	28.06.2021	51
9b	Kiefer_Becken_Schultern_Augen	Rückenlage: Verbindungen zwischen den Körperteilen, Beginn links	30.06.2021	47
10	Drehen um die zentrale Achse	Rückenlage/Vierfüssler: aus der Wirbelsäule bewegen	07.07.2021	56
11	Schlussbemerkungen		07.07.2021	4

Kiefer und Co

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

Aufgenommen zwischen August und September 2021

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema				Datum	Dauer
0	Einführung zu Mund, Kiefer und Co	Einführung			16.08.2021	5
1	Mund öffnen und der Rest	Rückenlage/Sitz: Mund öffnen und Reaktionen/Unterstützung des restlichen Körpers			16.08.2021	52
2	Zungen Verbindungen	Rückenlage: Zungenbewegungen und Unterbauch-Atmung			23.08.2021	56
3	Kiefer Verbindungen	Rückenlage/Sitz: Kiefer rechts und links			30.08.2021	50
4	Wirbelsäulen Verbindungen	Seitlage: Wirbelkörper Microbewegungen und die Verbindungen zum Mund und Augen			06.09.2021	53
5	Kiefer befreien	Rückenlage/Seitlage: Kieferbewegungen in Bezug zu Wirbelsäule, Schulterblätter, Hüft			13.09.2021	51
6	Gesicht entspannen	Rückenlage/Sitz: Gesichtsmuskeln, Zunge und Lippen lösen			22.09.2021	55
7	Führung der Zunge	Sitzen/Stehen: Wirbelsäule und Zunge arbeiten zusammen			27.09.2021	55
8	Schlussbemerkungen				27.09.2021	3.5
9	Kurzlektionen 3 Mini-Lektionen 5 Kurz-Lektionen	Beginn-Ende 0 – 0.5 0.5 – 2.0 2.0 – 4.0 4.0 – 6.5 6.5 - 8.5 8.5 – 12.5 12.5 -16.75 16.45 – 20.5 20.5 -26.25 26.25 - 30	Einführung Mini-Lektionen 1 Zunge vor untere Zähne 2 Unterkiefer und Ohrläppchen 3 Naseneingang öffnen Einführung Kurz-Lektionen 1 Zungenkreise an den Zähnen 2 Unterkiefer rechts/links 3 Wirbelsäule und Mund 4 Mund öffnen und schliessen 5 Oberkiefer gegen Unterkiefer	Dauer 0.5 1.5 2 2.5 2 4 4.25 4 6 4	27.09.2021	30

Aufatmen und Aufstehen I

CHF 45.00

aktuell CHF 30.00

Aufgenommen zwischen Oktober 2021 und März 2022

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Aufatmen und Aufstehen		25.10.2021	4
1	Atemverbesserung durch Irritationen	Rückenlage, Beine aufgestellt: Atemräume erkunden und mit Verstärken oder Einschränken erweitern	25.10.2021	52
2	Erleichterung in den Hüftgelenken	Rückenlage/Sitz: Beine in Hüftgelenken passiv bewegen	08.11.2021	57
3	Familientherapie für die Wirbel	Sitzen auf Stuhl: Grosses, feines Eiscornet lecken	15.11.2021	51
4	Verlängern von unten nach oben	Rückenlage: Drehungen und Verdrehungen von den Beinen her	22.11.2021	54
5	Den Atem anhalten	Rückenlage, Bauchlage, Sitzen: Atembeobachtungen, halten und Kopfbewegungen	01.12.2021	56
6	Gehen auf dem Gesäss	Stand/Rücken-/Bauchlage/Sitzen/Kniestand: Gesässmuskeln spannen	08.12.2021	66
7	Gleichgewicht und Sicherheit	Vom Sitzen ins Stehen auf instabilem Untergrund; Atemlenkung	20.12.2021	57
8a	Leichter Gehen durch Drehen	Stand/Seitlage: Rumpfdrehungen	04.11.2021	52
8b	Leichter Gehen durch Drehen	Stand/Seitlage: Rumpfdrehungen; Bemerkungen	06.12.2021	60

Aufatmen und Aufstehen II

CHF 65.00

aktuell CHF 45.00

Aufgenommen zwischen Januar 2022 und April 2022

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Aufatmen und Aufstehen II		06.01.2022	3
1	Bessere Atmung durch Ausatmen	Rückenlage, Beine aufgestellt: verstärktes Ausatmen mit Halten und Schlucken	05.01.2022	49
2	Von den Füßen durch Knie- und Hüftgelenk zum Rumpf	Stand, Rückenlage, Vierfüssler (Sitzen): Fussgelenke in Bewegung setzen	10.01.2022	56
3	Aufstellen – physisch und psychisch	Rückenlage: Fussdruck zu diagonalem Arm	19.01.2022	44
4	Zwerchfell-Atmung erkunden	Rückenlage/Seitlage: Bauch einziehen in Kombination mit Atemfluss	24.01.2022	60
5	Vom Kopf zu den Füßen	Bauchlage: Kopfbewegungen	02.02.2022	55
6	Ausdehnen von Innen heraus	Rücken- und Bauchlage: gelenkte, einseitige Atmung zum Weiten und Längen	07.02.2022	55
7	Ausdehnen von aussen hinein	Seitlage: Oberkörper drehen und bewegen	16.02.2022	60
8	Oberen Brustkorb erweitern (Chanukiah 1)	Rückenlage: Armrollen in Kerzenhalter-Stellung	21.02.2022	56
9	Brustkorb und der ganze Rest (Chanukiah 2)	Rückenlage: Armrollen in Kerzenhalter-Stellung/ Arme unter Rücken und darüber rollen	07.03.2022	57
10	Summen	Rückenlage/Seitlage/Sphinx: verschiedene Töne summen	14.03.2022	57
11	4 bis 8 Atemräume erkunden und befreien	Rücken-/Seit-/Bauchlage: Atmen und mit Stellungsveränderungen befreien	28.03.2022	56
12	Alles zusammenführen und in Fort-Bewegung bringen	Stehen/Sitzen/Liegen: die Füsse mobilisieren und einsetzen	04.04.2022	56
13	Schlussbemerkungen	Körperhaltungen und Atemfunktionen bedingen einander	28.03.2022	3

Der Rumpf

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2022

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Der Rumpf – von hinten und vorne, von links und rechts, von unten und oben		24.10.2022	2
1	Wirbelsäulendrehungen	Rückenlage: Vom Oberkörper und von den Beinen/Becken her die Wirbelsäule drehen und verdrehen	24.10.2022	45
2	Die Knochen stärken	Sitzend/stehend/gehend: auf die Fersen fallen und den Oberkörper mobilisieren	31.10.2022	56
3	Herzhand oder Handherz	Rücken-/Seitlage: Schulterblatt raus und rein mit Verbindung zum Brustbein	07.11.2022	56
4	Knie-Kiefer-Augen-Kopf	Rückenlage: Drehungen um die Mittelachse mit und gegen die Kopfteile	14.11.2022	56
5	Zwischenbemerkungen		21.11.2022	5
6	Stehen rückwärts I	Stand: Becken, Schulterblätter, Nacken zurückziehen	23.11.2022	46
7	Seidentuch-Schlängeln	Rückenlage auf einer Frotteetuch-Rolle: Becken, Schultern, Kopf senken	28.11.2022	54
8	Stehen rückwärts II Verfeinerungen	Stand: Becken, Lenden-/Brust-/Halswirbelsäule, Occiput zurückziehen	07.12.2022	54
9	Kopf und Hals erleichtern	Bauchlage: Kopfdreh-Varianten	12.12.2022	55
10	In der Luft malen	Sitz: Kopf/Oberkörper/Unterkörper vorbeugen; mit den Armen in der Luft malen	19.12.2022	47
11	Schlussbemerkungen	Der Rumpf und die Feldenkrais Methode	19.12.2022	2

Schwerkraft und Gleichgewicht

CHF 60.00

aktuell CHF 41.00

Aufgenommen zwischen Januar und April 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Schwerkraft und Gleichgewicht		09.01.2023	6
1	Länger Werden – ein Anfang	RL: über Beinrotation, Kopfrollen, Armlängen, Kopfziehen die Wirbelsäule verlängern	11.01.2023	50
2	Nach Balance ausstrecken	1/3 Seitlage: Bein/Arm verlängern	16.01.2023	59
3	Leichtigkeit ins Verlängern	Seitlage: Kopfrollen, Schulterschieben, Knieheben	23.01.2023	57
4	Seitneigen fürs Gleichgewicht	Rückenlage: Kopf, Arm, Bein seitbewegen	30.01.2023	60
5	Seitneigen mit Schwerkraft: Verfeinerungen	Rückenlage: Kopf, Arm, Bein seitbewegen	15.02.2023	59
6	Organisierte Beine für Länge und Balance	Rückenlage: verschiedene Beinpositionen zum Heben des Beckens	20.02.2022	62
7	Verlängern mit Bewusstheit	Rückenlage: Bein- und Armlängen auf der gleichen Seite	06.03.2023	57
8	Füsse für Balance	Rückenlage: Fussgelenke ein- und ausdrehen	13.03.2023	61
9	Stossen in die Länge	Bauchlage: Von Hand und Bein abstoßen zum Längen	20.03.2023	54
10	Durch die Wirbelsäule balancieren	Sitzen: Seitneigen der Wirbelsäule von Kopf, Schultern, Becken	29.03.2023	49
11	In die Länge schrauben	Seitlage: Verdrehungen von Kopf, Arm, Bein her	03.04.2023	62
12	Bemerkungen	Erinnerungen; Lernen; Bewusstheit in Gegenwart; Wiederholungen; Atmen	03.04.2023	3

Im Laufe dieses Jahres 2023 kommen hier noch 3 Lektionen dazu

Hände und Füsse

CHF 50.00

aktuell CHF 34.00

Aufgenommen zwischen Mai und Juli 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Hände und Füsse		01.05.2023	4
	Homunculus und Co	Neue Erkenntnisse bei den Hirnabbildungen der sensorischen und motorischen Funktionen		3.5
1	Froschbeine	Rückenlage: Beine ablegen und aufstellen mit Aussendrehung	01.05.2023	59
2	Wahrsager-Hände	Sitzen (Hocker oder am Boden): Hände vor Körper bewegen	08.05.2023	49
3	Fersentanz	Rücken- / Bauchlage: Fersen zur Seite drehen und kreisen	15.05.2023	60
4	Grundbewegungen der Hand	Rückenlage: Hand öffnen und schliessen und drehen	24.05.2023	48
5	Hand, Arm und der ganze Rest	Seitlage: von der Hand her den Arm rollen und restlichen Körper integrieren	05.06.2023	57
6	Füsse und Zehen	Rückenlage und Sitzen: Füsse/Zehen erfassen, (durch-)bewegen	12.06.2023	55
7	Finger, Handgelenk, Unterarm	Rückenlage: Hand beugen, strecken, drehen und abheben	19.06.2023	56
8	Mit den Füßen den Boden bemalen	Rücken-/ Bauchlage: Die Beine zum Kreisen führen	26.06.2023	57
9	Mit Armdrehung zum Rollen	Rückenlage: mit Unterarmdrehung zum Rollen kommen	05.07.2023	55
10	Schlussbemerkungen		04.07.2023	3

Der Bauch in Aktion

CHF 45.00

aktuell CHF 30.00

Aufgenommen zwischen August und September 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zum Bauch		01.05.2023	5
1	Längen und Kürzen des Bauches	Stehen, Sitzen, Ellbogenstütz, Bauchlage, Vierfüssler: Den Kopf senken und heben und vom Becken unterstützen	14.08.2023	52
2	Stabilität durch die Organisation des Bauches	Rückenlage in X-Position: Arm-/Beinheben	21.08.2023	53
3	Anatomie des Bauches	Etwas Theorie	22.08.2023	9
4	Bauchmuskeln für die (forcierte) Ausatmung	Rückenlage; Seitlage, Bauchlage, Vierfüssler: verstärktes Ausatmen	28.08.2023	54
5a	Der bewegliche Rumpfbehälter	Rücken-/Seitlage: Impulse zur Drehung des Rumpfes mit den Bauchmuskeln	06.09.2023	23
5b				29
6	Wirbelsäule nach hinten	Stand: Wirbelsäulenabschnitte und Becken rückwärts bewegen	11.09.2023	59
7	Koordination der Bauchmuskeln in Seitlage	Seitlage: Kopf- und Beinheben in drei Varianten	18.09.2023	50
8	Körperorganisation über Diagonalen	Rückenlage: Schulter und diagonale Hüft-Annäherung	23.09.2023	58

Schultern in Verbindung

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

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
3A	Anatomie Live am Skelett			06.11.2023
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 kneiend	Rückenlage/sitzend/Halbkniestand: 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

Rhythmen wiederherstellen

CHF 60.00

aktuell CHF 41.00

Aufgenommen zwischen Januar und März 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		10.01.2024	4
1	Grund-Rhythmen	Rückenlage: Fussbeugen bei neutraler Beinstellung	10.01.2024	59
2	Ursprüngliches Pendeln	Rückenlage mit aufgestellten Beinen: Fussabdrücken	15.01.2024	64
3	Von den Zehen zum Kopf	Bauchlage: von Zehen abstossen	22.01.2024	55
4	Wellen	Stehen, Sitzen, Liegen: Wirbelsäule ausrichten und schütteln	29.01.2024	53
5	Rollen – ein Anfang und Zusammenhänge	Rückenlage: Fussdruck und Ellbogenheben fürs Rollen	05.02.2024	52
6	Rollen über die lange Diagonale	Rückenlage: Mit gehaltenem Bein über die lange Diagonale vom andern Arm und Bein rollen	14.02.2024	50
7	Rollen und Schütteln	Rückenlage: Von Füßen schütteln und ins Rollen kommen	19.02.2024	56
8	Druckwellen	Seit-/Rückenlage: seitlich Boden drücken	26.02.2024	57
9	Druckwellen 2	Rückenlage: Druckwellen längs und diagonal	04.03.2024	52
10	Wie oben so unten und umgekehrt	Rückenlage: zur Seite rollen mit überschlagenen Beinen	18.03.2024	58
11	Sich entwickelnde Rhythmen	Rücken-/Seitlage/Sitzen/Stehen: Welle von unten nach oben und zurück	27.03.2024	60

Der Kern – Wendigkeit und Haltung aus dem Zentrum **CHF 60.00** **aktuell CHF 41.00**

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

TRILOGIE BEIN: gelenkig und stabil

CHF 75.00

aktuell CHF 50.00

Aufgenommen zwischen August und Dezember 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		12.08.2024	2
1	Hüftgelenke befreien	Stand: Knie beugen; Rückenlage: mit Hand Bein bewegen	12.08.2024	58
2	Knie schmieren	Rückenlage: Fussbewegungen auf Ferse stehend	19.08.2024	53
3	Bewegliche Zehen und Füsse	Rückenlage: Fuss- und Zehengelenke beugen-strecken	28.08.2024	56
4	Anatomie des Beines		01.09.2024	4
5	Kreisende Hüften	Stand/Seitlage: oberes Bein in Hüftgelenk bewegen	02.09.2024	57
6	Elastische Kniegelenke	Rückenlage: Fussbeugen und Kraft nach oben und unten	09.09.2024	57
7	Alle 10 Zehen	Rückenlage/Sitz: Zehen berühren, bewegen, aktivieren	16.09.2024	62
8	Hüftschaukel	Stand/Rückenlage/Seitlage: Becken einseitig hoch-runter bewegen	23.10.2024	57
9	Kniedpendel	Aus Rückenlage zur Seitlage rollen durch Beindrehen und -beugen mit Armvariationen	28.10.2024	56
10	Füsse für Fort-Bewegung	Rücken-/Seitlage mit Füßen an der Wand: Abstoss zum Kopfende in Varianten	04.11.2024	53
11	Schwingende Hüften	Rückenlage: Hand-Fuss-Verbindung führt in Seitlage	11.11.2024	52
12	Hoch und leicht	Seitlage: Kopf und Bein annähern - entfernen	20.11.2024	54
13	Weite Füsse für weite Aktionen	Gehen; Rückenlage/Seitsitz/Seitlage: Finger und Zehen falten	27.11.2024	59
13a	Anatomie Füsse		27.11.2024	3
14	Beckenschwingen und drehen	Stand/Seitlage: langes Bein vor-zurückbewegen	04.12.2024	57
14a	Becken in Bewegung		04.12.2024	3
15	Beweglicher Brustkorb – Schwingende Beine	Stand/Seitlage: Ellbogen zurück – Knie vor	09.12.2024	51
16a	Vorbereitung zu 16		16.12.2024	4
16	Geschicklichkeit und Kraft des Fusses	Gehen/Stand vornübergebeugt/Sitzen: Erkundung der Zehen und des Abrollens vom Fuss	16.12.2024	48
17	Kurzlektionen	KL 1 Hüftgelenke befreien	23.09.2024	8
		KL 2 Kreisende Hüften	23.09.2024	9
		KL 3 Knie schmieren	23.09.2024	10
		KL 4 Elastische Knie	23.09.2024	10
		KL 5 Bewegliche Zehen und Füsse	23.09.2024	5
		KL 6 Alle zehn Zehen	23.09.2024	6

Neues Beginnen: frühkindliche Entwicklungsbewegungen

60.-

aktuell CHF 41.00

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

Leichtigkeit (wieder Finden)

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

Aufgenommen zwischen Mai und Juni 2025

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Leichtigkeit		05.05.2025	3.5
1	Schlüssel, um Leichtigkeit zu finden	Rückenlage: Beine, Arme, Kopf zur Seite kippen	05.05.2025	52
2	Leichtigkeit entschlüsseln	Aus Rückenlage zur Seite kippen mit Variationen	12.05.2025	55
3A	Was ist Leichtigkeit?		19.05.2025	5
3	Deine Unterstützung finden	Seitlage: stehenden Arm und langes Bein annähern	19.05.2025	54
4A	Wie komme ich zu Leichtigkeit		28.05.2025	3
4	Neue Perspektiven: Hintergrund als Vordergrund	Stand, Rücken- und Seitenlage: Vorstellung, Blick, Kopf und Bein nach hinten	28.05.2025	54.5
5	Neue Dimensionen erkunden	Erste Version, 60 Minuten: Stand/Rückenlage: Kopf und Bein zurückführen (Längen vorne, Kürzen hinten)	05.06.2025	60
5	Neue Dimensionen erkunden	Zweite Version, 50 Minuten: Stand/Rückenlage: Kopf und Bein zurückführen (Längen vorne, Kürzen hinten)	05.06.2025	50
6A	Einführung zu Leichtigkeit im Sitzen	Sitz auf Stuhl	16.06.2025	1
6	Leichtigkeit im Sitzen und Stehen	Stand an Wand/Sitz auf Stuhl: Beckenrollen in verschiedenen Richtungen mit Gewichtsverlagerung, Drehen und Längen	16.06.2025	52
7	Alles zusammen und doch nicht	Rückenlage: mit Hand am Knie zum Rollen führen mit Variationen	25.06.2025	51
8A	Einführung zu Kurzlektionen		30.06.2025	1
8	8 Kurzlektionen	KL1 zu 1 Rückenlage: Beine kippen	30.06.2025	6
		KL2 zu 2 Rückenlage: Druck auf einen Fuss plus Arme kippen		7
		KL3 zu 3 Rückenlage: Arm in der Vorstellung nach oben gleiten		5
		KL4 zu 4 Seitlage: über eine Seite vor-/zurückrollen plus verschiedene Körperbereiche dabei beobachten		9
		KL5 zu 5 Seitlage: rollen plus Ferse und Kopf vorne/hinten annähern		9
		KL6 zu 6 Sitz: Vorlehnern und aufrichten/längen/erleichtern		7
		KL7 zu 4/5 Stand: Vorverlagern und hinten annähern mit Blick/Ohr		6.5
		KL8 zu 7 Rückenlage: mit Bein und Arm zu Seite rollen		10

WirbelSäule – beweglich und stabil

CHF 55.00

aktuell CHF 37.00

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2025

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung Wirbelsäule		27.10.2025	2
1	Wirbelsäulen-Drehen mit gehaltenem Kopf	Rückenlage: Kopf gedreht mit Armgewicht halten und von stehendem Fuss Becken drehen in Variationen	27.10.2025	46
2	Sitzend drehen und die Rippen weiten	Sitz auf Stuhl: Hand am Hinterkopf: mit einem Ellbogen Oberkörper drehen und nach hinten oben längen	03.11.2025	50
3	Anatomie und Funktion der WirbelSäule		10.11.2025	8
4	BrustwirbelSäule verdrehen	Rückenlage: Beckenrollen in verschiedenen Kontexten	10.11.2025	53
5	Sitzend drehen und beugen	Sitz auf Stuhl: Oberkörper drehen und biegen mit Händen hinter dem Kopf	19.11.2025	54
6	Einführung zu Klassischem Drehen in Seitenlage mit erweitertem Öffnen		24.11.2025	1.5
7	Klassisches Drehen 1: AY 465	Seitenlage: Oberkörper zurückdrehen	24.11.2025	56
8	Klassisches Drehen 2: AY 466	Seitenlage: Weitere Variationen für Brustkorbdrehungen	01.12.2025	61
9	Einführung zu Judo Flip		08.12.2025	2
10	Klassisches Drehen 3: AY 457 Judo Flip	Seitenlage: Weitere Variationen für Brustkorberweiterung und Seitenwechsel mit Judo Flip	08.12.2025	56
11	Einführung zu Hand zum Fuss mit Drehen		15.12.2025	1
12	Hand zum Fuss mit Drehen	Sitzen auf Stuhl/Hocker: eine Hand gleitet am Unterschenkel, die andere hilft den Oberkörper zu drehen	17.12.2025	54

AY Ist die Alexander Yanai Strasse, wo Moshé Feldenkrais in Tel Aviv 550 Lektionen entwickelte, aufnahm und niederschrieb