

Wirbelsäule – beweglich und stabil

CHF 55.00

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				