Magische Rolle - Die Mitte finden

CHF 45.00 **aktuell CHF 34.00**

Aufgenommen zwischen April und Juli 2026
im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema		Datum	Dauer
0	Einführung zur Magischen Rolle		27.04.2026	4.5
1	Erste Annäherung im Stehen	Stand mit Rolle hinten längs an der Wirbelsäule: Schultern, Becken, Kopf	27.04.2026	47
2	Einführung zur Rolle im Liegen			
3	Erste Annäherung in Rückenlage	Rolle liegend längs unter der Wirbelsäule: Schultern, Becken, Kopf	04.05.2026	55
4	Erste Annäherung im Sitzen	Sitzen auf einem Hocker mit der Rolle längs hinten am Rücken: Fuss-Kopf-Verbindungen	11.05.2026	60
5	Stehen, Sitzen, Liegen mit der Rolle		20.05.2026	3
6	Fuss-Kopf-Verbindungen im Liegen	Liegen längs auf der Rolle: Fussgelenks-, Unterarm- und Kopf-Bewegungen	20.05.2026	53
7	Einführung zu Rolle quer		01.06.2026	2
8	Die vergessenen Wirbel	Sitzen auf der Rolle quer unter dem Gesäss: Wirbelsäulenbewegungen	01.06.2026	53
9	Vergessene Wirbel im Liegen	Rückenlage mit der Rolle quer unter dem Becken: Bewegungsvariationen	08.06.2026	55
10	Einführung Rolle Umarmen		15.06.2026	4.5
11	Rolle umarmen sitzend	Sitzen mit Rolle zwischen den Beinen: Fuss-Beinrutschen und Oberkörper biegen	15.06.2026	59
12	Rolle umarmen liegend	Rückenlage, Rolle auf Vorderseite längs: Fuss-Beinrutschen und Oberkörper biegen	22.06.2026	56
13	Einführung zu stehend an der Rolle 2		01.07.2026	1.5
14	Zweite Annäherung im Stehen an der Rolle an der Wand	Stand mit Rolle längs an der Wirbelsäule: Differenzierungen und Zusammenführen	01.07.2026	58
15	Schlussbemerkungen		01.07.2026	2