

Leichtigkeit (wieder Finden)

CHF 55.00

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: Vorlehnen 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