

# KURSPROGRAMM

Stand: Juni 2021



Vorausschau Herbst 2021

## **Beckenboden Grundkurs** ab Mo., 13.09.2021

**montags 10.00 - 11.00 Uhr** 8 x

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 90€

Aufgaben des weiblichen Beckenbodens, Wahrnehmungsschulung und funktionelles Training für Frauen.

Beckenbodentraining nach dem BeBo-Konzept in Ausbildung

## **Bewegung ist mehr als Sport** ab Fr., 17.09.2021

**freitags 18.00 - 19.00 Uhr** 10 x

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 120€

Erhalten und Trainieren des aktuellen Bewegungsapparates, Koordination, Gleichgewicht. Erwerben neuer Bewegungsmuster. Anregung der allgemeinen Vitalität, was langfristig auch zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins und der geistigen Beweglichkeit führt.

**Bei Corona bedingten Einschränkungen finden die Kurse Online oder in kleineren Gruppen statt.**

### **Anmeldung erforderlich**

Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 4 Personen muss der Kurs ausfallen.

### **Bitte zu jedem Kurs mitbringen:**

Bequeme Kleidung, ein Handtuch, rutschfeste Socken.

### **Anmeldungen bitte unter:**

**Martina Emmel**

07348 93 63 39

mail@emmelino.de

Hadergasse 4  
89129 Hörlingsen

[emmelino.de](http://emmelino.de)

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik

# TAGES-WORKSHOPS

Stand: Juni 2021

## Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

Die hier angebotenen Workshops basieren auf der Methode von Moshé Feldenkrais. Diese befähigt dazu, die persönlichen Bewegungsmuster besser wahrzunehmen, zu differenzieren und zu erweitern. Diese Form der Wahrnehmung und Selbstreflexion lässt sich auf Situationen im Alltag übertragen und kann helfen, neue Handlungsoptionen zu entdecken.

Mehr Infos über die Feldenkraismethode und Adina Scheying unter: [feldenkraiskarlsruhe.de](http://feldenkraiskarlsruhe.de)

### Wie sitzts- wie steht's - wie geht's? Sa., 17.07.2021

**10.00 - 17.00 Uhr**

**Kursleitung:** Adina Scheying, Feldenkraispädagogin

**Kursgebühr:** 120€

SA. 17.07.2021

Im Alltag befinden wir uns oft viel zu lange in einer Position. Zum Beispiel sitzend am PC. Dies führt häufig zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel von Becken-Hüftgelenken-Wirbelsäule und die Auswirkungen auf das Sitzen, Stehen und Gehen.

Vorausschau Herbst 2021

### Von der Last zur Lust! Sa., 25.09.2021

**10.00 - 17.00 Uhr**

**Kursleitung:** Adina Scheying, Feldenkraispädagogin

**Kursgebühr:** 120€

In diesem Kurs werden Sie ihre Schultern besser kennenlernen und sich spielerisch neuen Bewegungsmöglichkeiten annähernd. Vielleicht erfahren Sie sogar, dass sich Ihre Arme kräftiger anfühlen. Kraftvolles Zupacken, Heben, Schieben und Tragen in alltäglichen Situationen ebenso wie motorische Feinarbeit wie Schreiben, Handarbeiten wie ein Instrument spielen brauchen eine gut funktionierende Organisation von Stabilität einerseits und Beweglichkeit andererseits. Diese Zusammenhänge werden wir in diesem Seminar erforschen.

**Anmeldung erforderlich** Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen muss der Kurs ausfallen.

**Bitte zu jedem Workshop mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein Handtuch, dicke Socken.

Anmeldungen bitte unter:

**Martina Emmel**

07348 93 63 39

[mail@emmelino.de](mailto:mail@emmelino.de)

Hadergasse 4  
89129 Hörlingsen

[emmelino.de](http://emmelino.de)

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik