

Montag, 02.11.

09.30 Uhr

Feldenkrais Seminar: Augen - nicht nur zum Sehen da / NEU

Training

Die meisten Menschen verbringen im Arbeitsalltag viel Zeit vor dem Rechner. Das wirkt sich nicht nur auf unser Sehen aus, denn der Gebrauch unserer Augen geht weit über das Sehen hinaus. Die Augen organisieren und beeinflussen vom ersten Tag unseres Lebens an, wie wir uns bewegen. Die Fähigkeit der Augen, zu fokussieren, und bewegte Gegenstände (oder auch Menschen) durch den Raum zu verfolgen, ist fast die erste Bewegung, die ein Baby ausführen kann.

Schon bei der Planung einer Bewegung gehen unsere Augen in die Richtung der geplanten Bewegung. Das bedeutet umgekehrt, dass eine eingeschränkte Beweglichkeit der Augen sich auf alle geplanten Bewegungen auswirken kann.

Mit FELDENKRAIS® können wir nicht nur die Qualität unseres Sehens verbessern, sondern auch über die Erfahrung der Beweglichkeit der Augen abseits ihrer gewohnten Bahnen auf unser gesamtes Sein einwirken. Durch feine, oft ungewohnte Augenbewegungen entstehen neue Koordinationsmuster, die über das visuelle System hinaus auf Haltung, Gleichgewicht und Gesamtwahrnehmung einwirken.

Dieses Seminar ermöglicht einen praktischen Zugang zu diesen Wechselwirkungen. Mit entspannten, ruhigen Augen kommen auch wir zur Ruhe.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein größeres Handtuch als Unterstützung für den Kopf mit. Wenn gewünscht auch gerne Ihre eigene Yogamatte und eine Decke.

Seminarleitung

Monika Praxmarer

Feldenkrais Practitioner, Feldenkrais Ausbilderin, Heilpraktikerin

Alle Termine zu diesem Thema

2.11.2026 09:30 Uhr - 3.11.2026 12:45 Uhr

ACHTUNG

1. Tag 09.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag 09.30 - 12.45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 404,- Euro, Mitglieder 335,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.