

# Rollen-Fallen-Abfedern

## mit Doris Dohse



Zeit: Sa/So, 12. /13. Mai 2018,  
jeweils 9:30 bis 16:00 Uhr  
(mit 1,5 Stunden Mittagspause)

Ort: Adelheid Seminarhaus,  
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

Kosten: 150,- EUR bzw. 130,- für Studenten, Dojomember  
Anmeldeschluss: 2. Mai 2018

Kombinierter Feldenkrais-Aikido-Workshop: Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkrais-Erfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige AnfängerInnen.

Von der Feldenkrais-Methode und der Kampfkunst Aikido können wir lernen, den Atem und Bewegungsfluss nicht zu unterbrechen und angemessen auf ständig wechselnde Anforderungen zu reagieren. Wir profitieren am meisten, wenn die Bewegungsrichtung klar ist, bevor Dynamik und Herausforderung zunehmen. Wir erforschen einen Bewegungsablauf zuerst in Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais) und benutzen ihn im Anschluss beim Üben mit PartnerInnen (Aikido).

Besonders bewährt hat sich dieser Ansatz eines kombinierten Feldenkrais- und Aikido-Seminars bei der Roll- und Fallschule, die für viele anfangs eine große Herausforderung darstellt. In den Feldenkrais-Lektionen kann auf spielerische Weise die Angst vor dem Rollen und Fallen abgebaut werden. Fortgeschrittene im Aikido können Fähigkeiten steigern und noch mehr Varianten finden, sicher und sanft zum Boden zu kommen. An diesem Wochenende stehen nicht Effizienz und Konditionstraining, sondern das Erkunden und das kreative Praktizieren im Vordergrund.