

Feldenkraisische Ohr-Häppchen

Haben Sie das Gefühl, nicht mehr optimal zu hören oder hat Ihnen jemand gesagt, dass Sie schlechter hören? Sie haben den Wunsch, diesem Manko zu begegnen? In diesen 5 Workshops schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit mit dem einfachen Mittel der eigenen Bewegung und lernen mit kleinen Übungen Ihr Gehör zu verbessern

5 Workshops in der Feldenkrais und Hör -Praxis an der Bahnhofstrasse 28 in 4242 Laufen

mit

Annelise Kohler (Feldenkrais-Lehrerin) und Gisela Schnell Kocher (Hör-Trainerin)

Daten

Mittwoch, 20. Oktober um 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag, 26. Oktober um 19:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 6. November um 9:30 – 11:00 Uhr

Montag, 8. November um 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 17. November um 10:00 – 11:30 Uhr

Jede Lektion ist einzeln buchbar

Preis pro Lektion 35.—CH

1) Die Freundschaft von Augen und Ohren

Wir alle wünschen uns, uns vertrauensvoll und sicher in der Welt zu bewegen. Wir nutzen in diesem Workshop die unterschiedlichen Fähigkeiten von Augen und Ohren dafür spielerisch. In der wohlthuenden Ergänzung der beiden Sinnesorgane erleben wir, was dieser Wunsch für uns bedeuten kann.

2) Watte in den Ohren - Höreinschränkungen aktiv begegnen

Kennen Sie diese Momente, wo plötzlich alles anders klingt? Scheint es so, als ob Sie nicht mehr gut hören? Es ist ein Gefühl als ob sich Gewichte verschoben hätten. Über Bewegung erfahren wir Spannungsausgleich und mit einfachen Übungen geben wir unseren Ohren Raum zurück.

3) Rinks und lechts hören - Balance finden

Ich höre einen Vogel pfeifen und bin etwas verwirrt darüber, woher jetzt sein Triliri kommt - von rechts oder von links, oder vielleicht doch von oben? Um uns sicher zu bewegen, müssen wir Geräusche und Klänge orten können. Etwas erstaunt erfahren wir, wie verschieden wir auf jeder Seite wahrnehmen. Dabei schärft sich unser Balancegefühl.

4) Die Ohren sitzen auf der Treppe - Gleichgewicht

Sie bewegen sich gerne, sind aktiv und vertrauen Ihrem Gleichgewicht. Trotzdem kann es Situationen geben, die diese Sicherheit schwinden lassen. Durch innere Beweglichkeit erfahren wir Durchlässigkeit und finden Stabilität.

5) Ohrengymnastik - Mittelohr-Muskel-Training

Wissen Sie, dass wir in den Mittelohren kleine, äusserst aktive und starke Muskeln haben? In diesem Workshop lernen Sie eine Fülle von Möglichkeiten kennen, die Ihre Mittelohrmuskeln trainieren und erfahren die wohlthuenden Effekte dieser Übungen.

Anmeldung bitte per mail oder Telefon an

Annelise Kohler annelise.kohler@bluewin.ch oder 079 474 64 42

www.akmf.ch

oder

Gisela Schnell Kocher g.schnell@bluewin.ch oder 078 951 09 13

www.gesundheitspraxisverbena.ch