



Ilona Sieg, Seminarleiterin

"Entdecken Sie die  
Freude und  
Leichtigkeit Ihrer  
Bewegungen!"

*Impulse wahrnehmen*

*Koordination erleben*

*Neue Varianten von Bewegung  
entdecken*

*Zu neuen Möglichkeiten  
gelangen*

## Feldenkrais bei Piano & Voice

Die Kurse finden statt  
in den Räumen von Piano & Voice  
Hochstraße 6a  
86399 Bobingen

Anmeldungen und Rückfragen:  
info@pianoundvoice.de  
Telefon: 08234 9687313  
Mobil: 0177 8688003  
E-Mail: info@pianoundvoice.de

Weitere Informationen unter  
www.pianoundvoice.de

PIANO  VOICE

# Feldenkrais im Musikinstitut Piano & Voice

Jetzt für die Kurse 2022/2023 anmelden

*Neue  
Termine*



# FELDENKRAIS

Feldenkrais ist eine Lern- und Bewegungsmethode, mit der Sie Leichtigkeit in den Bewegungen wiederentdecken können. Es ist ein Verbinden mit ureigenen Bewegungsmöglichkeiten. Dabei geht es um das Wahrnehmen, wie sich ein Impuls durch den Körper fortsetzt, aber auch um Koordination, das Fließenlassen und Erkunden neuer Varianten von Bewegung, die uns zu neuen Möglichkeiten führen.

# ATEMRAUM

Wir arbeiten meist im Liegen auf einer Matte, mit sanften Bewegungen. Es geht darum, das eigene Maß und das für sich selbst Stimmige und Wohltuende zu finden.

Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf innere Resonanzen, die verschiedene Bewegungen im ganzen Körper auslösen, auf den Raum des Atems und auf feine Unterschiede in der Qualität und Leichtigkeit.

# KURSLEITUNG

Die Feldenkrais-Kurse bei Piano & Voice werden geleitet von Ilona Sieg. Die ausgebildete Orchestermusikerin und Instrumentalpädagogin beschäftigt sich seit dem Musikstudium mit Feldenkrais in Bezug auf das Lernen, Musizieren und Unterrichten. 2014-2018 absolvierte sie die Ausbildung zu zertifizierten Feldenkrais-Lehrerin. Neben ihrer musikalischen Tätigkeit unterrichtete sie Feldenkrais als Gruppen- und Einzelunterricht.



## Mitbringen

Mitzubringen sind eine Gymnastik- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, sowie Handtuch bzw. Decke als Kopfunterlage. Und Lust am Lernen, Ausprobieren und Entdecken.

## Termine 2022/2023

Samstag 7.1.2023 14-18 Uhr

Samstag 22.4.2023 14-18 Uhr

Samstag 29.7.2023 14-18 Uhr

## Gebühren

€ 45 pro Workshop und Teilnehmer,  
Abopreis für drei fest gebuchte Termine  
nach Wahl: € 120