

feldenkrais-bremen

- CD 31 ... entspannen und stärken
Kräftige Bauchmuskeln -
Kräftige Rückenmuskeln 35 min.
- CD 32 Geschmeidiger Rücken 2
- CD 33 freie Schultern 2 Finger heben
- CD 34 Geschmeidiger Rücken 3
Knie und Arm entgegengesetzt
- CD 35 Kurzlektionen Freies Becken
- CD 36 Freies Becken 2
Beckenboden befreien
- CD 37 Freies Becken 3 das Hüftgelenk
- CD 41 Lektion für Schulter und Nacken
„Arme streicheln“
- CD 42 Kurzlektionen Schulter/Nacken
- CD 43 Füße 1

Neue Lektionen auf CD

- CD 44 freier Kiefer, freier Nacken
- CD 45 Arme rollen 2 der obere Rücken
- CD 46 bewegliche Hüften 2 der untere Rücken
- CD 47 Füße 2 bewegliche Füße

CDs mit 2 Lektionen:

- CD 11 Lektionen für einen freien Nacken 1
*Empfehlenswert für alle, die viel sitzen und am
Computerbildschirm arbeiten.* 70 min.

Lektion 1: Die Hand rollt den Kopf
Lektion 2: Augenbewegungen
Die beiden Lektionen helfen Ihnen, den Nacken zu entspannen. Der Kopf wird wieder frei.

- CD 12 Die Rückenlektionen 1
2 Lektionen, um den Rücken zu entspannen.
Wann immer sich der Rücken verspannt anfühlt, gönnen Sie sich eine der Lektionen. Sie helfen Ihnen, den Rücken zu entspannen und sorgen für eine geschmeidige, weiche Wirbelsäule.

- CD 13 Die Wirbelsäulenlektionen 1
Die Wirbelsäule befreien 78 min.
Lektion 1: seitliche Bewegungen
Lektion 2: Rotation 1

feldenkrais-bremen



Soweit nicht anders aufgeführt, kosten alle CDs mit grundlegenden Lektionen € 10. Für Porto und Verpackung berechne ich € 3 pro Sendung.

Ihr Ansprechpartner:

Manus Terbeek

*Ingenieur,
Feldenkrais-Lehrer seit 1993
NLP-Master-Practitioner,
langjähriger Trainer in der
Erwachsenenbildung*

Anschrift:
*Marstallsdeich 1
28832 Achim*

Tel.: 04202 - 63 97 44

Email:
Info@feldenkrais-bremen.de

Internet:
www.feldenkrais-bremen.de
www.manus-terbeek.de



feldenkrais-bremen

Feldenkrais-praktisch

Lektionen auf CD

... die Erfahrung neuer Beweglichkeit



Wege zur Entspannung Wege zur Gesundheit

CD 01 Entspannung durch Aufmerksamkeit Lektion in Rückenlage 45 min.

Mit dieser Einführung lernen Sie Ihren Körper besser kennen und wie ihre Muskel zusammen spielen. Das Ergebnis ist ein wohliges, entspanntes Gefühl.

CD 02 Bewegliche Hüften Lektion in Rückenlage 45 min.

Diese Lektion ist eine gute Vorbereitung für alle, die gerne joggen oder walken. In der Lektion klären Sie die Bewegungsmöglichkeiten Ihrer Hüften und des Beckens. Die Muskeln in diesem Bereich des Körpers und des unteren Rücken werden freier. Es fühlt sich leicht an und weit.

CD 03 Zusammenspiel Hüfte/ Schulter Lektion in Rückenlage 45 min.

In dieser Lektion klären Sie die Beziehung der Muskeln zwischen Becken und Schultergürtel. Diese Lektion ist auch eine weitere Vorbereitung für all diejenigen, die gerne joggen oder walken.

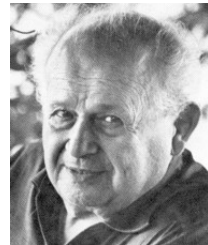
CD 04 Beckenuhr Lektion in Rückenlage 25 min.

Diese „klassische“ Lektion befreit das Becken und ist eine Wohltat für den unteren Rücken. Sie ist deshalb so bekannt und begehrt, weil wir in der westlichen Welt mit einem viel zu steifen Becken gehen.

CD 05 Bewegliche Wirbelsäule Lektion in Rückenlage 45 min.

Diese Lektion macht Ihnen den Bereich Brustkorb und den mittleren Rücken bewusst. Dadurch entspannt sich die ganze Wirbelsäule, sie wird beweglicher vom Becken bis zum Kopf.

Soweit nicht anders aufgeführt, kosten alle CDs mit grundlegenden Lektionen € 10. Für Porto und Verpackung berechne ich € 3 pro Sendung.



Dr. Moshe Feldenkrais

CD 06 Geschmeidiger Rücken Lektion in Seitenlage 45 min.

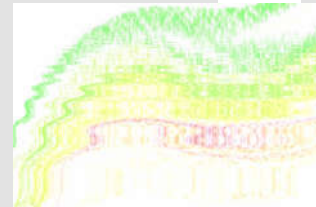
Diese Lektion in Seitenlage zeigt auf eine ganz verspielte Art, wie Sie Rotation verbessern. Verbesserte Rotation hat immer ein Länger- Werden der Muskel zur Folge, alle Rumpfmuskeln entspannen.

CD 07 Entspannte Beine, entspannte Hüften Lektion in Seitenlage 38 min.

Die Lektion entspannt Ihre Beine und Hüftgelenke. Sie wirkt auf die seitliche Muskulatur und löst diese. Dadurch wird auch der Rücken entspannter.

CD 21 Freie Schultern, freier Rücken Lektion in Rückenlage 36 min.

Mit dieser Lektion klären Sie auf eine besondere Weise die Bewegungen von Schultern und Ellenbogen und dazu die Bewegungen von Hüfte und Becken. Das Ergebnis ist nicht nur Entspannung, sondern auch ein weicher, angenehmer Rücken und Nacken.



CD 22 Einfach entspannen Lektion in Rückenlage 30 min.

Diese Lektion klärt einige Bewegungs- Gewohnheiten. Die Augen führen jede Bewegung an. Da wir dies seit unserer Geburt machen, ist es zu einer „Gewohnheit“ geworden. Lösen wir diese auf, wirkt sich das auf die gesamte Muskulatur aus. Das Zusammenspiel organisiert sich neu, auf eine „unschuldige“, bessere Art. Die Bewegung des ganzen Körpers wird leichter.

CD 23 Beugen und Strecken 1 Lektion in Bauchlage 37 min. (unter die Schulter schauen)

Hier lernen Sie, Ihre Beuge- und Streckmuskeln zu gebrauchen. Beide Muskelgruppen gleichen sich an, und der Rücken entspannt, der Kopf wird frei. Durch das Ausgleichen von Beuge- und Streckmuskeln bekommen Sie eine schöne, aufrechte Haltung.

CD 24 Freie Schultern Lektion in Seitenlage 32 min.

Sie liegen für diese Lektion auf der Seite und bewegen Ihren Arm in verschiedene Richtungen. Die Schultern und der Rücken entspannen. Der ganze Schultergürtel fühlt sich weit und breit an. Der Nacken wird frei.

CD 25 Beugen und Strecken 2 Lektion in Rückenlage 37 min. (Beine streicheln)

Leichte, einfache Bewegungen, von jedermann/frau leicht ausführbar, entspannen die gesamten Streckmuskeln vom Kopf bis zu den Füßen. Sie verschaffen ein angenehmes, warmes Gefühl im Körper.

CD 26 Freie Schultern, freie Hüften Lektion in Seitenlage 55 min. (Schultern kreisen, Hüfte kreisen)

Durch differenziertes Bewegen in alle Richtungen werden Schulter- und Hüftgelenke bewusst, die Muskeln befreien sich, Bewegung wird leicht.

CD 28 den Atem befreien Lektion in Rückenlage 46 min.

In dieser Lektion lernen Sie, den Atem fließen zu lassen. Der Atemraum wird weiter, die Muskeln entspannen sich. Sie werden beweglicher. Alles fühlt sich leicht an.

Neu: CD 29 den Atemraum erweitern 28 min „helfende Hände“

Der Atemraum wird weiter, sie bekommen mehr Luft. Die Wirbelsäule wird beweglicher.

Neu: CD 30 den Atemraum erweitern 2 39 min

die Beweglichkeit des Brustkorbs

