



### #5 Verbesserte Atmung

Mit der Atmung schliesst sich der Kreis dieser Workshop-Serie für Fortgeschrittene, in Harmonie mit dem ersten Teil „Starker Rücken“. Eine gute Organisation in der aufrechten Haltung ist abhängig von dem Gebrauch der Atmung. Wir werden uns mit den Zusammenhängen der Atmung und der Bewusstheit der Bewegung beschäftigen. Atmung adressiert verschiedene Teile des Gehirns, wie das Stammhirn (Atmung), das Kleinhirn (gewohnheitsmäßige Bewegung) und Großhirn (bewusste Bewegung). Dies können wir in der Funktionalen Integration nutzen, indem unsere Berührung Aufmerksamkeit lenkt und Lernen ermöglicht.

Willkommen in Grabenstätt am Chiemsee, wo rundherum Berge und Seen Erholung für die Augen bieten und vielfertige Möglichkeiten zum Bewegen in der Natur bereit halten.

Gruppengrösse: maximal 14 Teilnehmer - dies garantiert optimales Lernen in kleinem Rahmen

Leitung: Thomas und Verena Farnbacher

Thomas und Verena sind beide Feldenkrais practitioner seit 1995. Ihr Hintergrundwissen stammt aus Medizin, Tanz und Kampfkunst. Beide sind spezifisch für die Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen ausgebildet und haben intensive Erfahrung in diesem Bereich.

Thomas arbeitet als Trainer Candidate in Ausbildungen und gibt Fortbildungen.

Verena Farnbacher leitet das "Haus der Bewegung" in Grabenstätt am Chiemsee, eine Praxis und ein Zentrum für Feldenkrais sowie der Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen und

funktional orientiertem Yoga.

[Workshop buchen](#)

