



feldenkrais-bremen

Feldenkrais-praktisch

Lektionen auf CD

... die Erfahrung neuer Beweglichkeit

Manus Terbeek

*Marstallsdeich 1
28832 Achim*

Email:
Info@feldenkrais-bremen.de

Internet:
www.feldenkrais-bremen.de

- CD 01a** **Kurzlektionen**
Die 15- Minuten Kur **37 min**
- 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 beliebt 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.
- 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 08** **Entspannter Rücken, leichte Beine**
Lektion in Rückenlage
...für alle, die viel sitzen... **35 min.**
- CD 11** **Lektionen für einen freien Nacken 1**
...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

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.

CD 29 den Atemraum erweitern

28 min

„helfende Hände“

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

CD 30 den Atemraum erweitern 2

39 min

Die Beweglichkeit des Brustkorbs

CD 31 ... entspannen und stärken

Kräftige Bauchmuskeln - Kräftige Rückenmuskeln

35 min.

| | | |
|--------------|--|---------------|
| CD 32 | Geschmeidiger Rücken 2 Lektion in Seitenlage Rotation der Wirbelsäule | 41 min |
| CD 33 | freie Schultern 2 Finger heben Für einen "freien" Karpaltunnel | 39 min |
| CD 34 | Geschmeidiger Rücken 3 Knie und Arm entgegengesetzt Lektion in Seitenlage Rotation der Wirbelsäule | 46min |
| CD 35 | Kurzlektionen Freies Becken Lektion in Seitenlage | 39min |
| CD 36 | Freies Becken 2 Beckenboden befreien | 37min |
| CD 37 | Freies Becken 3 das Hüftgelenk | |
| CD 38 | bewegliche Hüften 2 Raum und Weite für das Ilio-Sakral-Gelenk | |
| CD 39 | Bewegliche Hüften 3 das Becken als Zentrum | |
| CD 41 | Lektion für Schulter und Nacken „Arme streicheln“ | |
| CD 42 | Kurzlektionen Schulter/Nacken | |
| CD 43 | Füße 1 | |
| 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 | |



Alle Lektionen sind auch als mp3- Download verfügbar.

*Soweit nicht anders aufgeführt, kosten alle CDs mit grundlegenden Lektionen €10.
Für Porto und Verpackung berechne ich € 3 pro Sendung.
Bestellungen sind per Email oder telefonisch möglich.*