

# Sonntags-Specials 2023

11 Uhr - 13:30 Uhr / 3 bis 6 Teilnehmer / 45 Euro pro Termin / Weimarer Str. 32, 10625 Berlin

<b>19.03.23</b>	<b>Kleine Pause – Großer Gewinn</b>	Wie können wir wieder in einen guten Zustand kommen, wenn wir uns gestresst fühlen? (Sounder Sleep System™ - FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>23.04.23</b>	<b>Aufrichtig an Größe gewinnen</b>	Länge gewinnen und Platz schaffen im Innern, damit wir äußerlich weiter reichen können und sich unser Horizont erweitert (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>07.05.23</b>	<b>Atemachtsamkeit</b>	Ein, Aus & Dazwischen sensorisch erfahren, den Atem ruhiger und fließender werden lassen, vertiefen und verlängern (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>21.05.23</b>	<b>Schlaf mit Mini-Moves</b>	Wie können wir leichter (wieder) in den Schlaf finden oder über Tag in ein kurzes Energietanken? (Sounder Sleep System™ - FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>11.06.23</b>	<b>Den Kopf oben behalten</b>	Mit befreitem Kopf, Schultern, Nacken den Überblick verbessern (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>18.06.23</b>	<b>Beschwingtes Becken</b>	Das Zusammenspiel der Beckengelenke ins Fließen bringen, Spannungen loslassen, bis in den Rücken hinein, luftig & beschwingt den Sommer begrüßen (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>30.07.23</b>	<b>Glückliche Füße</b>	Entlastung & Erfrischung für bewegliche bare Füße, luftige Sprunggelenke & weiche Knie (FELDENKRAIS® & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>
<b>06.08.23</b>	<b>Rückenwohl</b>	Mit sanften und einfachen Bewegungen dem Rücken wohl tun (FELDENKRAIS®)	anmelden bei: <b>Anne</b>
<b>24.09.23</b>	<b>Atemräume erweitern</b>	Mit sanften Bewegungen von Körper & Atem ihrem Zusammenspiel neugierig auf der Spur neue Atemräume im Innern entdecken. Aufatmen. Durchatmen (FELDENKRAIS®, Pranayama & achtsames Yoga)	anmelden bei: <b>Jo-Anna</b>

Alle Workshops sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar



**Anne Barthelmeß**  
www.anne-barthelmess.de  
mail@anne-barthelmess.de  
0172 382 42 68



**Jo-Anna Hamann**  
www.feldenkraisundyoga.de  
feldenkraisundyoga@posteo.de  
0176 23 66 87 70