

Feldenkrais für Tanzende – Balance von Innen und Außen

Sonntag 16. August 2026

10:30 - 12:30 Uhr

dance up Studio Diana Grusdat
mit Michael und Lena Steppert Mösko

Teilnahmebeitrag 30 Euro
Anmeldung an: info@danceupstudio.de

Dieser Workshop bietet eine praktische Einführung in die somatische Trainingsmethode *Feldenkrais*. Im Mittelpunkt steht die Erforschung, wie Bewegung leichter, klarer und effizienter organisiert werden kann. Anstatt mehr Kraft einzusetzen, lernen wir, die vorhandenen Ressourcen des Körpers besser zu nutzen: Hebelverhältnisse, Gewichtsverlagerungen, das Zusammenspiel von Skelett und Muskulatur sowie die sinnvolle Verteilung von Kraft durch den gesamten Körper.

Der Workshop richtet sich an Tanzende aller Stile und Erfahrungsstufen sowie an Menschen ohne Tanzerfahrung, die neugierig darauf sind, Bewegung als Lern- und Forschungsprozess zu erleben.

Die Feldenkrais-Methode arbeitet ausschließlich mit verbaler Anleitung; Bewegungen werden nicht vorge-macht. Wir beginnen mit kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen in Rückenlage. Diese reduzierte Ausgangssi-tuation ermöglicht es, gewohnte Bewegungsmuster wahr-zunehmen und neue Möglichkeiten zu entdecken. Schritt für Schritt erforschen wir, wie sich Bewegungen über den ganzen Körper organisieren, wie einzelne Körperteile mit-einander zusammenarbeiten und wie sich unnötige An-strengung reduzieren lässt.

Die Feldenkrais-Methode eröffnet Wege zu einem diffe-renzierten Körperbewusstsein und unterstützt Tanzende dabei, Bewegungen präziser, ökonomischer und zugleich lebendiger zu gestalten. Zugleich wird sie von vielen Men-schen als wohltuend und regenerierend erlebt. Der Fokus liegt auf dem Spüren und Wahrnehmen, sowie auf dem unmittelbaren Erleben von Bewegung.

Die gewonnenen Erkenntnisse wirken weit über den Tanz hinaus. Die Prinzipien gut organisierter Bewegung können auch alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Sitzen, Aufstehen, Tragen oder Treppensteigen erleichtern. Viele Menschen erleben, dass Bewegungen im Alltag müheloser werden und weniger Kraftaufwand erfordern.

