



**GISELA WEIGAND**  
Feldenkrais & Stimme

## WORKSHOP MIT FELDENKRAIS

### Kö4. LEICHT UND FLEXIBEL AM TISCH SITZEN

**Samstag: 11.00 -16.00 Uhr | 20. April 2013**



Integrationshaus e.V.

Integrationshaus e.V. – Bilduga | [www.integrationshaus-koeln.de](http://www.integrationshaus-koeln.de)  
Kalk: Ottmar-Pohl-Platz 5 · 51103 Köln

Unser halbes Leben arbeiten, werkeln, reden, essen wir an Tischen sitzend. Und wir empfinden es häufig als anstrengend und unfrei, z.B. im Rücken, im Nacken, Schultern, bei Atem und Stimme, in dem Armen, Händen und beim Denken. Warum ist das eigentlich so? Das Sitzen aus seinen individuell angelernten Gewohnheiten zu befreien und in eine ergonomisch brauchbare Sitzvielfalt zu verwandeln, ist in den meisten Fällen ohne großen Aufwand möglich!

In Bewegungseinheiten rund um Tisch, Stuhl und Boden erleben Sie zunächst Ihre eigenen Sitzweisen. Sie bekommen Anregungen Ihr Skelett in seine tragende Funktion zurückzuführen. Dabei erinnern einzelne Bereiche Ihre eigentlichen Fähigkeiten und Aufgaben und nehmen sie differenziert wieder auf. Auch die zentralen großen Muskulaturen werden wieder geweckt für die „größere stabilisierende“ Arbeit. Während die äußeren Muskulaturen dadurch ihre unnötige und fremdbestimmte Trageüberlastung an geeignete Mitspieler zurückgeben und sich befreien für individuelle Feinarbeit. Der Kopf fühlt sich dann endlich obenauf getragen und luftig leicht. Unterschiede zu Ihrem gewohnten Sitzgebrauch werden für Sie erkennbar und lassen damit das Gelernte im Alltag anwendbar werden.

Nach Bedarf werden individuelle und berufliche Themen rund um das Sitzen mit einbezogen, wie z.B. die Arbeit am Computer, beim Musizieren, Telefonieren. Auch "berufliche DauersitzerInnen" finden hier Sitz entlastende Ideen, die sie in den Alltag leicht integrieren können. Ich freue mich auf eine dynamische Sitzrunde!

Matten, eigene Decken, warme Socken und bei Bedarf einige Handtücher, unter den Kopf stapelbar, bitte mitbringen. Ein warmer Tee und ein kleiner Imbiss werden gereicht.

Workshopgebühr: 90 Euro · inkl. MwSt.

Info | Anmeldung: Studio für Feldenkrais & Stimme – Referentin: Gisela Weigand  
[www.gisela-weigand.de](http://www.gisela-weigand.de) · [info@gisela-weigand.de](mailto:info@gisela-weigand.de) · Fon 02206/951896

GISELA WEIGAND – Studio für Feldenkrais und Stimme  
Von-Wylich-Straße 2 · 51491 Overath · Fon: 02206.951896  
E-Mail: [info@gisela-weigand.de](mailto:info@gisela-weigand.de) · [www.gisela-weigand.de](http://www.gisela-weigand.de)