



Feldenkrais Studio
Sabine Stadler Okuno

Feldenkrais Workshops 2026

Feldenkrais Intensiv Workshops 2026

jeweils Samstags von 13:30-17:00 Uhr im Raum für Yoga, Wiedikon

Diese Feldenkrais Workshops sind für alle Interessierten offen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



24. Januar 2026

Kraftvolle Leichtigkeit aus dem Beckenboden 1*

Fürs Gleichgewicht; damit unsere inneren Organe am geeigneten Ort gehalten sind; für die Hüftgelenke und kraftvolle Bewegung; für die Sexualität; die Kontinenz; das Lachen, Atmen und Singen; für Ausdauer und Kraft – widme auch du dieser zentralen Muskelgruppe etwas Aufmerksamkeit – es lohnt sich :-D

28. März 2026

Das Knie im Zusammenhang mit Hüftgelenk, Fuss und Zehen

Nach einem Sportunfall mit Bänderriss durfte ich mich, nicht ganz freiwillig, intensiv mit dem Knie, seiner Beweglichkeit, Stabilität und Funktion im Zusammenhang mit dem ganzen Selbst auseinandersetzen und erforsche gerne einige der hilfreichen Erfahrungen mit dir!

30. Mai 2026

Der Kiefer, die Wirbelsäule und der Beckenboden

Vielleicht hast du auch schon mal mit den Zähnen geknirscht? Angesiedelt grad neben den obersten Halswirbeln hat der Kiefer viel zu tun mit unserer Haltung, der Freiheit des Kopfes und damit überhaupt mit unserem Gleichgewicht und unserer Freiheit. Am unteren Ende der Wirbelsäule unser Beckenboden - was für ein spannendes Gefüge!

29. September 2026

Unbeschwerte Schultern und freie Brust

Für die Atmung und die Beweglichkeit unserer Arme und unseres Nackens sind unbeschwerte Schultern und eine freie Brust essentiell. Am heutigen Nachmittag gehen wir Rippen, Schlüsselbeinen und Schultergelenken auf die Spur.

21. November 2026

Leichtbeinige Fortbewegung

Alle Themen, die wir in den intensiv Nachmittagen bisher erforscht haben, tragen mit bei zur Leichtigkeit unserer Fortbewegung - und was täten wir ohne sie! Wie physisch, mental, psychisch und sozial essentiell die Fortbewegung für uns ist! Dies bereits in unseren ersten Lebensmonaten, wo unsere erste Locomotion uns dazu verhilft, mehr und anderes von unserer Umgebung zu sehen, dahin zu gehen, wo unser Interesse ruft und da weg, wo wir nicht sein möchten.

Die Fortbewegung ist eine sehr funktionale, überlebenswichtige Form der Bewegung. Bewegung ist Leben. Verbessern wir die Qualität der Bewegung, so verbessern wir die Qualität des Lebens selbst. (Frei nach M. Feldenkrais).

*Der Nachmittag wird nicht identisch sein mit jenem von 2024 aber einige zentrale Elemente wieder aufgreifen.

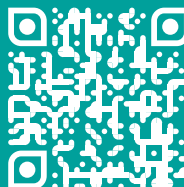
Kosten:

CHF 140.- pro Workshop

Anmeldung hier:

<https://feldenkrais-studio.com/feldenkrais-workshops-2026/>

oder QR-Code scannen:



Sabine Stadler Okuno

M +41 76 248 99 29

sabine@feldenkrais-studio.com

www.feldenkrais-studio.com