



# SitZen mit der Feldenkraismethode®

Bewegte Stille!  
Stille in  
Bewegung!

## Feldenkrais trifft Zen Meditation

19. Sep. bis 21. Sep. 2025

Fr 18:00 bis 21:00

Sa 09:00 bis 19:00

So 09:00 bis 14:00

**Keine Vorkenntnisse nötig!**  
**Audioaufnahmen inkludiert!**

**Jakob-Stainer-Gasse 17**  
**1130 Wien**

**€ 150 bis 180**  
inkl. Essen

In diesem Seminar verbinden Shinko Andreas Hagn und ich Feldenkrais mit Meditation, sodass wir sowohl tiefer in die Stille von Achtsamkeit, Bewusstheit und Gewahrsein dringen, als auch deren Bewegtheit. Meditation ist etwas sehr körperliches und Feldenkrais kann die Meditationshaltung des Sitzens befruchten. Umgekehrt kann die tiefe Einkehr, das Gewahrsein der Meditation Feldenkrais intensivieren.

- Bequem aufrecht sitzen!
- Ein langer weicher Rücken ohne einzufallen!
- Leichter atmen durch bessere Haltung!
- Mehr Achtsamkeit und Kraft für den Alltag!
- Tiefe Erholung von dem was uns stresst!