



# Leseprobe

Beatriz Walterspiel

## Dreh dich und versteh dich

4 Feldenkrais-Lektionen in  
Bewusstheit durch  
Bewegung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



---

Seiten: 32

Erscheinungstermin: 12. Dezember 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Die Feldenkrais-Methode ist einer der wirksamsten bewegungsorientierten Lernansätze, in der ein ganzheitlicher Prozess und eine vertiefte menschliche Entwicklung angeregt wird. Mit "Bewusstheit durch Bewegung" verbessern Sie auf einzigartige Weise Ihr Körpergefühl, erweitern das Selbstbild und steigern Ihre Lebensqualität. Mit dem neuen CD-Werk von Beatriz Walterspiel lässt sich in 4 Feldenkrais-Lektionen auf einzigartige Weise der Zugang zur körperlichen und gleichzeitig zur geistigen Beweglichkeit finden. Die einzelnen Lektionen schulen gezielt Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ermöglichen mehr Wahlfreiheit im Handeln.

Vier Feldenkrais-Lektionen von der Autorin selbst gesprochen:

CD 1: Lektion in der Seitenlage 63:23 Min.

CD 2: Lektion in der Rückenlage 61:13 Min.

CD 3: Lektion in der Bauchlage 54:45 Min.

CD 4: Lektion im Sitzen 58:49 Min.

4 CDs, Laufzeit: 2h 40 Min.



**Autor**

**Beatriz Walterspiel**

---

Beatriz Walterspiel, geb. 1950, wurde von Dr. Moshé Feldenkrais zur Feldenkrais-Pädagogin ausgebildet. Sie ist seit 1993 international anerkannte Ausbildungstrainerin, leitet weltweit Seminare und ist für ihre besonders einfühlsame und präzise Arbeit mit Bewusstheit bekannt.

© Beatriz Walterspiel

Leseprobe

