

# FELDENKRAIS ADVANCED TRAINING, VIENNA

## Fortlaufender Dialog Nr. 8

2. – 5. Jänner 2026

Thema:

## „Im Kniestand und Bauchlage auf der Liege“

Wir werden unterschiedliche Varianten der Feldenkrais Arbeit in der knieenden Position erarbeiten und dabei die Wirksamkeit bei starken Schmerzen im Rücken, Bandscheibenvorfällen und Schulterproblemen kennen lernen. Erlebe, wie du in dieser Haltung entlang der Wirbelsäule Raum zwischen den Wirbeln schaffen und gleichzeitig mobilisieren kannst.

Die Teilnehmenden dürfen sich auf Techniken aus dem Erfahrungsschatz von Moshe Feldenkrais, Mia Segal, Leora Gaster (MBS) und Yochanan Ryverant freuen.



Session 6: Clarifying the Connection of Pelvis and Thorax (kneeling position)

The pupil kneels on the floor, with the knees slightly a comfortable way, next to the table and facing on les. With the thighs upright, the stomach and chest a ned across the table. A soft padding underneath the l necessary. The height of the table should be such as to al ight of the pelvis to be supported, at least partly. es. The pupil's head is turned to the more comfortal the arms are placed accordingly. For example: 1. 2. 3.



Trainer:

- **MARGIT HRASDIL** (Italien) Senior MBS Trainer, Guild Practitioner
- **CHRIS VAN DER HOFF** (Niederlande) Senior MBS Trainer
- **EYTAN MANDEL** (Israel) Yochanan Ryverant Trainer und Guild Assistant



Margit Hrasdil



Chris van der Hoff



Eytan Mandel

**Wo:** GLEIS 21, Bloch – Bauer – Promenade 22, 1100 Wien, **Anfahrt**  
(ruhige Lage am Park, gleich beim Wiener Hauptbahnhof)

**Unterrichtssprache:** vorwiegend Englisch, Deutschübersetzung jederzeit möglich

**Teilnahmegebühr:** € 490,- (Audiomaterial zum Nachhören inkludiert)  
**Early Bird bis 31. Oktober:** 440 €

**Anmeldung und weitere Informationen:** [chrisvanderhoff@cs.com](mailto:chrisvanderhoff@cs.com)

**Private Fls:**

Fl's mit Trainer nach Wunsch (außerhalb der Unterrichtszeiten): € 80,-

**Voranmeldung:** [chrisvanderhoff@cs.com](mailto:chrisvanderhoff@cs.com)

**Unterrichtszeiten:**

Tag 1 - 3: 9:30 – 12:00, 13:30 - 16:00

Tag 4: 9:30 – 12:30

**Mittagessen:**

4 x vegetarisches/veganes Mittagsmenü

Kostenbeitrag: 15 € pro Person/Tag



**Der Fortlaufende Dialog ist eine Serie von Advanced Trainings, bei der die**

**Teilnehmenden zum jeweiligen Thema einen befruchtenden Austausch zwischen den 3 Trainern aus Israel, Italien und den Niederlanden erleben. Es treten das Lernen und Lehren nach Mia Segal, Yochanan Rywerant u.v.a. in Dialog.**



**Der Einstieg ist jederzeit möglich!**