

# Feldenkrais

## Bewusst bewegen

### Hauptlektionen:

Lektion 01 - Unterer Rücken, Hüft- und Kniegelenke (6:30)

Lektion 02 - Rotation unterer Rücken und Schultergürtel (7:19)

Lektion 03 - Rotation in der Seitenlage (8:24)

Lektion 04 - Halswirbelsäule und mittlerer Rücken (7:12)

Lektion 05 - Knie und Hüften (6:18)

Lektion 06 - Bewegliche Hüftgelenke, beweglicher Rücken (6:20)

Lektion 07 - Bewegliche Schulter, beweglicher Nacken (6:09)

Lektion 08 - Halswirbelsäule (7:01)

Lektion 09 - Drehbeweglichkeit im oberen Rücken (5:13)

Lektion 10 - Aufrichtung der Wirbelsäule (5:21)

Lektion 11 - Bewegliche Hüftgelenke (5:12)

### Bonuslektionen:

Lektion 01 - Aktivierung der Wirbelsäule (3:15)

Lektion 02 - Guten Morgen-Lektion (8:31)

Lektion 03 - Urlaub für den Rücken (7:14)

Lektion 04 - Beweglichkeit im Schultergürtel (2:11)