

# Programm 2018



Feldenkraiszentrum  
Chava Shelhav

## ÜBERSICHT

EDITORIAL	3
DIE FELDENKRAIS-METHODE®	4
WIR ÜBER UNS	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2018	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2017	11
REFERENTEN	24
DAS HAUS	26
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	27
DIE REGION	28
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	30
ANMELDUNG	31

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

SEMINARHAUS:  
Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem

BÜRO:  
Kölner Straße 89–91 | D-40723 Hilden  
Telefon 0 21 03.26 86 02 | Fax 0 21 03.26 86 01

info@feldenkraiszentrum.de  
www.feldenkraiszentrum.de

Fotos: Inga Paas  
Gestaltung: sonnendeckgrafik

## EDITORIAL

Das Haus in Mechernich wurde eigens für die Bedürfnisse der Feldenkrais-Arbeit konzipiert. Neben der Ausbildung bietet das Zentrum ein umfangreiches Seminar- und Weiterbildungsprogramm zu Feldenkrais sowie artverwandten Themen an, die sich auch an feldenkraisferne Kreise richten.

Neben dieser Broschüre finden Sie Aktualisierungen und weitergehenden Lesestoff auf unserer Webseite [www.feldenkraiszentrum.de](http://www.feldenkraiszentrum.de)

Auch in diesem Jahr wird unser Onlineshop aktuelle Feldenkrais-Medien (Bücher, DVD, CDs) anbieten.

Unser Antrag auf Gemeinnützigkeit wurde anerkannt und wir freuen uns, seit dem 1.1.2017 eine gGmbH zu sein, alles andere bleibt unverändert.

Ihr Feldenkrais-Team





## DIE FELDENKRAIS-METHODE®

### Moshé Feldenkrais

Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) verließ bereits als Jugendlicher seine russische Heimat, um in Palästina beim Aufbau des Landes mitzuwirken. Von 1928 bis 1938 lebte er in Frankreich, wo er in angewandter Physik promovierte. Schon früh beschäftigte er sich mit asiatischen Kampfsportarten, war der erste europäische Träger des Schwarzgurtes und gründete den ersten Jiu-Jitsu-Verein in Frankreich. Mit dem Thema „Bewegung“ beschäftigte er sich Zeit seines Lebens. Eine eigene Knieverletzung führte ihn zur Erforschung des Zusammenhanges zwischen Bewegung, Denken, Sinnesempfindung und Emotion. Seine hier gewonnenen Erkenntnisse haben ihn zu dem ganzheitlichen Ansatz der FELDENKRAIS-Methode® geführt, die er in zahlreichen Publikationen und Vorträgen darlegte.

Darin untersuchte er die Art und Weise, in der das Nervensystem die Arbeit der Muskeln und des Skeletts mit der Anpassungsfähigkeit des Menschen verknüpft, um sich in der physikalischen, sozialen und kulturellen Welt zurecht zu finden. Als ausgebildeter Physiker beobachtete er die Gesetzmäßigkeiten der Bewegung und der Organisation des Menschen im Schwerfeld und verknüpfte diese mechanischen Gesetze mit denen der evolutionären Entwicklung des Menschen. Um diese Erkenntnisse zu verbreiten leitete er drei Ausbildungen in Israel und den USA, gründete in Israel ein eigenes Institut und arbeitete u.a. mit Ben Gurion, Yehudi Menuhin, Karl Pribram, Margret Mead und Heinrich Jacoby zusammen.

Die FELDENKRAIS-Methode® kennt zwei grundsätzliche Arbeitsmethoden.

#### 1 **Bewusstheit durch Bewegung = ATM (Awareness through Movement)**

Als Gruppenunterricht vereint diese Methode verbale Anleitung mit dem Erforschen bestimmter Bewegungsabläufe. Ziel ist es, scheinbar alltägliche Handlungen (z.B. vom Liegen zum Sitzen) in ihrer Komplexität erfahbar und bewusst zu machen. Durch das Spielen mit unterschiedlichen Bewegungen und ihren Variationen können sich Sensibilität, das Selbstbild und Bewusstheit verbessern und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen.

#### 2 **Funktionale Integration = FI**

steht für Einzelarbeit in einem nonverbalen Dialog. Gezielte Berührungen und geführte Bewegungen führen zu einem verbesserten Gefühl für den eigenen Körper. Sie machen Bewegungserfahrungen möglich, die unmittelbar und gut nachvollziehbar sind.

Sowohl Bewusstheit durch Bewegung als auch Funktionale Integration fördern ein physisches und psychisches Wohlbefinden, mindern den Stress und unterstützen die persönliche Entwicklung. Beide Ansätze entsprechen und ergänzen sich. Fragen des Alters, und der Beweglichkeit spielen für die erfolgreiche Anwendung der FELDENKRAIS-Methode® keine Rolle. Ein Lernen und Fortschritte sind immer möglich.

## WIR ÜBER UNS

Seit Herbst 1984 organisieren Chava Shelhav und Karen Schmidt-Paas Feldenkrais-Trainings in Deutschland. Gemeinsam leiten sie das 1992 gegründete „Feldenkraiszentrum – Chava Shelhav“ in Mechernich-Vussem in der Eifel.

Die Geschäftsstelle des Feldenkraiszentrums befindet sich in Hilden. Von dort werden die hier angebotenen Seminare und Feldenkrais-Trainings in Bad Tölz, Hamburg und Barcelona organisiert.

## UNSER TEAM



### **Dr. Chava Shelhav, Tel Aviv**

- › Ausbildung bei Moshé Feldenkrais in Tel Aviv und dessen persönliche Assistentin
- › arbeitet seit 1965 mit der FELDENKRAIS-Methode® und bildet weltweit Feldenkrais-Lehrer/innen aus
- › Diplomarbeit „Feldenkrais-Arbeit mit spastisch gelähmten Kindern“
- › Dissertation „Bewegung als Lernmodell“
- › Entwicklung der „CHILDSPACE – Chava Shelhav Methode“ für Eltern und ihre Babys´
- › Entwicklung des „Shelhav Modells der Ontogenese“ und des „Shelhav Tests“
- › Ausbildungsleiterin im Feldenkraiszentrum in Mechernich-Vussem



### **Karen Schmidt-Paas**

- › organisiert seit 1982 Feldenkrais-Ausbildungen und -Seminare
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 1988 und seit 1994 Assistenztrainerin in Argentinien, Mexiko, Schweden und Deutschland
- › Geschäftsführerin des 1992 von ihr gegründeten Seminarhauses in Mechernich-Vussem



### **Meike Haar**

- › Diplom-Betriebswirtin
- › leitet in Hilden seit 2004 geschäftsführend das Büro des Feldenkraiszentrums
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007)



### **Inga Paas**

- › Fotografin
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS XV
- › Administration und Betreuung der Webseite und des Newsletters



### **Sigrid Klein**

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2009)
- › Seit 1992 betreut sie das Seminarhaus und die angrenzenden Unterkünfte in Mechernich und steht vor Ort für Fragen zur Verfügung

## UNSERE ANGEBOTE

### AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRERIN

Die Ausbildung dauert vier Jahre und umfasst 160 Ausbildungstage, aufgeteilt in drei bis vier Segmente pro Jahr. Die Studenten werden von verschiedenen Trainern unterrichtet. Neben der FELDENKRAIS-Methode® werden auch Kenntnisse über Anatomie, Neurophysiologie, Psychologie und Entwicklungsneurologie vermittelt. Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Die Ausbildung steht allen Berufs- und Altersgruppen offen.

### MASTERCLASS UND ADVANCED SEMINARE

Weiterbildung für Feldenkrais-LehrerInnen mit einer vom Berufsverband anerkannten Ausbildung. Diese Kurse sind mit folgendem Symbol  gekennzeichnet.

### KURSE IN DER FELDENKRAIS-METHODE®

Intensivkurse, Tages- oder Wochenendkurse mit verschiedenen Referenten offerieren einen guten Einblick in die FELDENKRAIS-Methode® und eignen sich als Weiterbildungsmaßnahme für Feldenkrais-LehrerInnen und TeilnehmerInnen der laufenden Ausbildungen oder als Fortbildung/Ergänzung für andere Berufsgruppen.

**OFFENE WOCHENENDEN UND SEMINARE** mit weiteren Themen wie z.B. „Geschichten-Theater-Körpersprache“, „Feldenkrais und Laufen“, „Feldenkrais und Stimme“ u.v.m. richten sich als Fortbildung auch an feldenkraisferne Interessenten wie LehrerInnen, Therapeut(en)Innen, ÜbungsleiterInnen, SängerInnen, MusikerInnen, KünstlerInnen, Logopädi(en)Innen, ErzieherInnen, Physio- und Ergotherapeut(en)Innen.

Foto: Andreas Treichel



## AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2018

### Chava Shelhav – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

#### Neuss XV

15.02.–25.02.18	(4. Jahr, Segment 1/4)
10.05.–20.05.18	(4. Jahr, Segment 2/4)
09.08.–19.08.18	(4. Jahr, Segment 3/4)
08.11.–18.11.18	(4. Jahr, Segment 4/4)

#### Neuss XVI

01.03.–11.03.18	(1. Jahr, Segment 3/4) <i>Einstieg noch möglich!</i>
31.05.–10.06.18	(1. Jahr, Segment 4/4)
30.08.–09.09.18	(2. Jahr, Segment 1/4)
22.11.–02.12.18	(2. Jahr, Segment 2/4)

### Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

#### Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

#### Bad Tölz IV

01.03.–18.03.18	(4. Jahr, Segment 3/3)
-----------------	------------------------

Emotion base, Am Sportpark 4, 83646 Bad Tölz

#### Bad Tölz V

13.01.–23.01.18	(1. Jahr, Segment 3/4) <i>Einstieg noch möglich!</i>
07.04.–17.04.18	(1. Jahr, Segment 4/4)
19.07.–05.08.18	(2. Jahr, Segment 1/3)
08.11.–18.11.18	(2. Jahr, Segment 2/3)

OBRADOR DE MOVIMENTS, C/ Felip II, 174 baixos 1ª, 08027 Barcelona

#### Barcelona V

28.12.17–09.01.18	(1. Jahr, Segment 3/4)
24.03.–02.04.18	(1. Jahr, Segment 4/4)
06.08.–24.08.18	(2. Jahr, Segment 1/4)
28.12.18–05.01.19	(2. Jahr, Segment 2/4)

#### Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen  
Roosensweg 28, 22607 Hamburg

#### Hamburg V

02.03.–12.03.18	(3. Jahr, Segment 2/4)
10.05.–14.05.18	(3. Jahr, Segment 3/4)
20.07.–06.08.18	(3. Jahr, Segment 4/4)
19.10.–29.10.18	(4. Jahr, Segment 1/4)

#### Hamburg VI »NEU!

05.10.–15.10.18	(1. Jahr, Segment 1/4)
-----------------	------------------------

*Interessierte Gäste oder Nachholer, auch aus anderen Ausbildungen, sind herzlich willkommen, sollten aber bei frühzeitiger Anmeldung an mindestens fünf Kurstagen teilnehmen.*

# JAHRES- ÜBERSICHT 2018

## WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE



Seite

JANUAR	11	<b>Einführungsworkshop</b> Tjitske de Boer
	12	<b>Workshop</b> Rita Räderscheidt
	12	<b>Masterclass</b> Chava Shelhav
MÄRZ	13	<b>Workshop</b> Christina Petersen
	13	<b>Workshop</b> Moti Nativ
	14	<b>Workshop</b> Moti Nativ
APRIL	14	<b>Advanced Seminar</b> Helga Bost
	15	<b>Workshop</b> Rita Räderscheidt, Franziska Heptner
	15	<b>Advanced Seminar</b> Susanne Schönauer
MAI	16	<b>Masterclass</b> Beatriz Walterspiel
	16	<b>Workshop</b> Johanna Koslowsky
JUNI	16	<b>Workshop</b> Christian Waas
	17	<b>Workshop</b> Noam Meiri
	17	<b>Workshop</b> Ulrike Apel
	18	<b>Intensivkurs</b> Chava Shelhav
JULI	18	<b>Workshop</b> Susanne Schönauer
	18	<b>Embodied Life</b> Russell Delman
	19	<b>Advanced Seminar</b> Petra Koch
	20	<b>Advanced Seminar</b> Olena Nitefor
AUGUST	20	<b>Advanced Seminar</b> Ulrike Worthmann, Cornelia Georgus
	21	<b>Advanced Seminar</b> Brigitte Block, Sylvia Weise
SEPTEMBER	21	<b>Advanced Seminar</b> Beatriz Walterspiel
	22	<b>Workshop</b> Alan Fraser
	22	<b>3-Tageworkshop</b> Ulrike Apel
NOVEMBER	23	<b>Intensivkurs</b> Ilan Jacobson
DEZEMBER	23	<b>Advanced Seminar</b> Ulrike Apel
	23	<b>Tageskurs</b> Karen Schmidt-Paas

### WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2018

Alle hier genannten Kurse und Seminare finden in unserem Seminarhaus in Mechernich Vussem statt.

**Weitere Informationen erhalten Sie über unser Büro in Hilden:  
Telefon 02103-26 86 02; e-mail: [info@feldenkraiszentrum.de](mailto:info@feldenkraiszentrum.de)**

Die chronologische Übersicht nennt Termine, Gebühren, die Referenten und Inhalte der Veranstaltungen. Die mit dem Symbol gekennzeichneten Programme können nur von Feldenkrais-Lehrern gebucht werden. Die übrigen Kurse stehen auch Interessenten anderer Berufsgruppen offen, wie z.B. Ergo-, Physiotherapeuten, Logopäden, Lehrer, Erzieher, Altenpfleger, Hebammen, Bewegungslehrer, Sporttrainer, Musiker, Sänger, Regisseure und Schauspieler. Für einige dieser Kurse bieten wir einen speziellen Frühbucherrabatt an, dessen Preis jeweils in Klammern genannt ist. Der Rabatt gilt für Buchungen, die bis zum 31.01.2018 bei uns eingehen. Wir möchten darauf hinweisen, dass alle Workshops als Weiterbildung anerkannt und über Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien bezuschusst werden können.

### EINFÜHRUNGSWORKSHOP in der Child'Space Methode

In die Entwicklung der Child'Space Methode hat Chava Shelhav all ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse, die sie im Laufe ihrer langjährigen Arbeit gesammelt hat, einfließen lassen. Das wichtigste bei dieser Methode ist die Anwendung einer speziellen Art der Berührung, der Bewegungen, der Kommunikation, Spiel und Gesang für die Unterstützung der Kindesentwicklung von Geburt an. Eltern lernen, wie sie ihrem Baby helfen können, deren Bewegungskompetenz zu unterstützen und zu verbessern. Zugleich stärkt diese Interaktion zwischen Eltern und Kind die familiäre Bindung und es hilft dem Kind in seiner psychischen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Viele Bewegungs- und Spielübungen: Developmental Movement Explorations (DME's), basieren auf der

### JANUAR 6.-7.

Sa. 10-17 h

So. 10-16 h

160 €

**Tjitske de Boer**

FELDENKRAIS-Methode®. Dieser Einführungsworkshop bietet Hintergrundinformationen zur Child' Space Methode mit DME's, Hands-on Praxis, einer Video-Demonstration sowie einem Vortrag und ist für jeden geeignet, der an der Entwicklung von und an der Arbeit mit Kindern interessiert ist.

#### **JANUAR 6.–7. WORKSHOP**

Sa. 11–18 h

So. 10–14 h

150 €

**Rita Räderscheidt**

#### **Gut zu Fuß – ins neue Jahr**

Wir werden in diesem zweitägigen Workshop unsere Aufmerksamkeit insbesondere auf die Funktionsweise, Stabilität, Beweglichkeit und den Gebrauch unserer Füße bei verschiedenen Tätigkeiten lenken. Als unsere „unterstützende Basis“ im Gesamtzusammenhang der Aufrichtung erweitern wir dabei unsere Fähigkeit, uns von den Füßen sicher und vital durchs Leben tragen zu lassen, angepasst an unterschiedliche Gegebenheiten, wie z.B. ebenerdigen, flachen, steinigen, holprigen Untergrund oder treppauf und treppab.

#### **JANUAR 11.–16. MASTERCLASS <sup>FL</sup>**

Do. 11–18 h

Fr.–Mo. 10–17 h

Di. 10–13 h

560 €

**Chava Shelhav**

#### **Welchen Einfluss kann die frühkindliche Entwicklung auf unsere Bewegungsmuster haben?**

Jedes Trauma und jeder psychologische Stress hinterlässt seinen Stempel in den motorischen Bewegungsmustern des Einzelnen. Es ist möglich in jedem Schmerz, jeder Einschränkung und jeder Entwicklungsstörung ein altes Trauma zu finden. Um Verhaltensmuster zu erkennen, die sich in der Bewegung ausdrücken, müssen wir sowohl Verhaltenskonflikte, Ängste und Fixierungen als auch augenscheinliche Abwehrmechanismen und Regressionen, die sich auf das individuelle Bewegungsmuster auswirken können, anerkennen. Im Verlauf dieses Seminars werden wir, gestützt auf neuere Forschungsergebnisse im Bereich der frühkindlichen Entwicklung, der Verhaltens- und Gehirnforschung und meinen eigenen Erkenntnissen lernen, wie frühkindliche Entwicklung und Stress sich in individuellen Bewegungsmustern von Erwachsenen bemerkbar machen. Weiterhin lernen wir diese zu identifizieren,

zu analysieren und zu behandeln bezüglich Bewegungs-Problematiken, Orientierung, Gleichgewicht und Sozialverhalten. Diese Themen werden sich in allen ATM und FI Lektionen widerspiegeln.

#### **WORKSHOP**

#### **Besser schlafen mit der FELDENKRAIS-Methode® und dem Sounder Sleep System**

Viele Menschen fühlen sich tagsüber gestresst und es ist ihnen unmöglich durchzuschlafen beziehungsweise überhaupt einzuschlafen. In diesem Workshop werden klassische Feldenkrais-Lektionen und Übungen aus deren Weiterentwicklung zum Sounder Sleep System kombiniert. Entdecken Sie wie kleine, langsame und wiederholende Bewegungen von dem aktiven und wachen Zustand in einen tiefen physischen und geistigen Zustand leiten. Schon das Erlernen der ruhigen, besonders wirksamen Bewegungen und Atemübungen für den Tag und die Nacht ist tief beruhigend und angenehm. Am Ende des Kurses können Sie sich ihren individuellen dreiwöchigen Übungsplan zusammenstellen und haben zusätzlich Informationen zum Schlaf und schlafförderndem Verhalten erhalten. (Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die die FELDENKRAIS-Methode® kennenlernen möchten und gleichzeitig ihre Schlafqualität verbessern wollen.) Feldenkrais-Lehrerinnen erhalten innerhalb des dreitägigen Kurses Anregungen wie sie gezielt mit Klienten mit Schlafstörungen arbeiten können.

#### **WORKSHOP**

#### **Stehen und Gehen**

In ATM Lektion AY #501 „Einführung in das Gehen“ sagt Dr. Feldenkrais: „Gehen ist etwas, was ihr verstehen müsst, weil es etwas ist, was wir alle unser ganzes Leben lang machen, und wir meinen zu wissen, was wir tun und wie es zu tun ist. [...] Darum blieb ich davon weg, Lektionen im Stehen zu unterrichten, weil es zu nächst nötig ist, den ganzen Körper zu korrigieren.“ Obwohl Dr. Feldenkrais „davon wegblieb“, entwickelte er bedeutende Lektionen und

#### **MÄRZ 16.–18.**

Fr. 16–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–15 h

240 €

**Christina Petersen**

#### **MÄRZ 22.–23.**

Do. 15–19 h

Fr. 10–13 h

120 €

#### **Moti Nativ**

*Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet.*

Konzepte, die dazu beitragen, unser Bewusstsein für das Stehen und Gehen zu verbessern und unsere Kontrolle über solche Aktionen zu verbessern. Tatsächlich lernte Dr. Feldenkrais nach seiner Knieverletzung von Neuem zu gehen. In unserem eintägigen Workshop gehen wir mit Feldenkrais' Konzepten einher, das Bewusstsein im gehenden Körper zu verbessern.

### MÄRZ 23.–25. **WORKSHOP**

Fr. 16–20 h  
Sa. 10–17 h  
So. 10–15 h  
240 €

(bei Buchung beider  
Kurse 320 €)

#### **Moti Nativ**

Der Kurs wird in gut  
verständlichem Eng-  
lisch unterrichtet.

#### **Angewandtes Feldenkrais – Die Herausforderung!**

Ein Bewegungslabor, das auf den Ideen von Dr. Moshé Feldenkrais basiert, um unsere körperliche und geistige Fähigkeit ebenso wie Stabilität zu erhöhen:

- › grundlegende und fortgeschrittene Fähigkeiten, mit ATM-Unterricht und ursprünglichen praktischen Anwendungen – direkt abgeleitet von Feldenkrais' Kampfkunst-Ideen und Selbstverteidigungs-Techniken
  - › Wichtige, aber ungewohnte Bewegungen, praktische, aber herausfordernde Handlungen
- Wir werden praktische Anwendung von Schwerkraft, Impuls, Timing und Bewegungsrichtung erforschen, um Fähigkeiten wie das
- › dynamische Management von Gewicht und Balance
  - › Gleichgewicht und Gegengewicht sowie
  - › effektive Interaktion mit Umwelt und anderen Menschen zu entwickeln.

Außerdem... ist es einnehmend, erfüllend und macht vor allem SPASS! „Meine Forschung bringt mich tiefer und tiefer zu den Wurzeln von Dr. Moshé Feldenkrais' Arbeit. In meinen Workshops präsentiere ich Feldenkrais-Entwicklung als Kampfkünstler und zeige die Zusammenhänge zwischen diesem Prozess sowie der Entwicklung seiner Methode.

### APRIL 13.–15. **ADVANCED SEMINAR** <sup>FL</sup>

Fr. 17–20 h  
Sa. 10–17 h  
So. 10–14 h  
195 €

#### **Helga Bost**

#### **Faszinierende Faszien**

Faszinierende Faszien in dynamischer Kommunikation mit dem Bewegungslernen der FELDENKRAIS-Methode® – oder:  
Was bedeuten die Ergebnisse der Fasziensforschung für unsere Praxis?

- › Kann das fasziale Netzwerk Informationen speichern und weiterleiten?
  - › Wird Bewegung angebahnt auf der Ebene der Faszien?
  - › Kann über diese Anbahnung entlang von Hauptfaszienzügen ein Prozess der Wahrnehmung eingeleitet werden?
  - › Können über die Stimulation in FI oder ATM entlang myofaszialer Bahnen „central pattern“, i.S.v. Urbewegungsmuster generiert werden?\*
  - › Welche Auswirkung hat das auf Bewegungsplanung und Koordination?
- Diesen und weiteren Fragen werden wir im Seminar nachgehen und Videodokumentationen mit praktische Beispielen anschauen.

### **WORKSHOP** **Feldenkrais und Stimme**

Die Stimme hat unendlich viele Ausdrucksmöglichkeiten! Um diese zu erkennen und zu optimieren, benötigt sie den Körper als gut gestimmtes Instrument. Dieses Seminar bietet für alle Interessierten, die ihre Stimme entdecken und erforschen möchten, genügend Raum, ihr stimmliches Potential zu erleben und zu erweitern. Eine vielfältige Auswahl von Feldenkrais-Lektionen wird den Teilnehmern die Möglichkeit geben, den Gebrauch ihrer klangvollen Stimme zu unterstützen. Spielerisch wollen wir über Sprechen, Summen, Töne, Klänge und Melodien unsere Stimme mit dem eigenen Körper in Einklang bringen.

### **ADVANCED SEMINAR** <sup>FL</sup>

#### **„Get yourself out of the way!“**

...so beschreibt Moshé einen wichtigen Aspekt unserer Selbstorganisation in der Arbeit. Welche Bedeutung hat dieser Satz für uns und wie machen wir es, „uns aus dem Weg zu nehmen“? Welche bis jetzt eher unbeachtete Fähigkeit eröffnet sich uns dabei? Wie verändert sich damit die Qualität unserer Arbeit? Gerne forsche ich mit Euch in ATMs und Fls an diesem für die FELDENKRAIS-Methode® essentiellen Thema weiter.

\*(vgl. Moshé Feldenkrais, *Das starke Selbst*, S. 217)

### APRIL 20.–22.

Fr. 17–20 h  
Sa. 10–17 h  
So. 10–13 h  
220 €

#### **Rita Räderscheidt, Franziska Heptner**

### APRIL 25.–29.

Mi. 11–18 h  
Do.–Sa. 10–17 h  
So. 10–13 h  
410 €

#### **Susanne Schönauer**

**MAI 01.–06. INTERNATIONALE MASTERCLASS  
FÜR ASSISTENTEN/INNEN <sup>FL</sup>**

Di. 11–18 h  
Mi.–Sa. 10–17 h  
So. 10–14 h  
600 €

**Beatriz Walterspiel**

**Thema „Springen“**  
Diese Masterclass ist international und offen für alle Feldenkraisassistent/innen, sie findet einmal jährlich statt. Nähere Informationen bitte gesondert erfragen.

**MAI 26.–27. WORKSHOP**

Sa. 10–16 h  
So. 10–16 h  
160 €

**Johanna Koslowsky**

**Stimme – Atem – Körper.  
Gesangstraining und Feldenkrais**  
Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Stimmbänder Unterstützung gebrauchen könnten? Versagt Ihre Stimme, wenn Sie nervös sind? Wird Ihre Stimme schnell müde oder heiser? Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Stimme mit Hilfe von Technik, Atem und Ihrem ganzen Körper unterstützen können. Da die FELDENKRAIS-Methode® besonders mit dem Bewusstwerden einzelner Bewegungsabläufe arbeitet, ist sie die ideale Ergänzung zu Gesangsunterricht. Der Workshop ist für jeden geeignet, der gerne singt und etwas dazu lernen möchte.

**JUNI 15.–17. WORKSHOP**

Fr. 17.30.–20.00 h  
Sa. 9.00–12.00 h  
und  
14.00–18.00 h  
So. 9.00–12.00 h  
und 13.30–15.00 h  
440 €

*(Kursgebühr inkl.  
Greenfee für 2 Tage)  
(Frühbucherrabatt  
390 €)*

**Christian Waas**

*Der Golfplatz liegt  
nur 8 Kilometer vom  
Feldenkraiszentrum  
entfernt.*

**Beweglicher Golfen mit der  
FELDENKRAIS-Methode®**  
Dieses Golf- und Feldenkrais-Seminar verbessert sowohl Ihre Golfbewegungen als auch Ihr Bewegungsempfinden, es fördert das Zusammenspiel von Empfindung (Sensorik) und Bewegung. Damit nehmen Sie Ihre Bewegungsabläufe feiner wahr. Sie entwickeln eine tiefe und klare Einsicht in die eigenen Golf-Bewegungen, die eine Grundvoraussetzung für gesundes und erfolgreiches Golfspiel darstellt. FeldenkraislehrerInnen erhalten wertvolle Anregungen für Golf-ATMs sowie für die FI Arbeit mit Golfspielern. Sie werden vormittags im Saal des Feldenkraiszentrums und nachmittags auf der Driving Range interessante Übungen kennen lernen, Bewegungsdemonstrationen beobachten sowie Rücken schonende Techniken und einfache Golfschwungmöglichkeiten erfahren.

**WORKSHOP**

**Geschichten – Theater – Körpersprache**

Thema des Workshops ist das spielerische Erleben des eigenen Körpers, die Bewegung im Raum, der Bezug zu sich selbst und zum anderen, der Wechsel von Bewegung, Dynamik und Pausen. Letztere bieten den Workshopteilnehmern die Möglichkeit,

- › eine Geschichte auszuwählen und zu erzählen (eigene Geschichte, Märchen usw.)
- › der Geschichte einen Spannungsbogen zu geben,
- › und sie in einem theatralischen Rahmen zu formen.

Die Teilnehmer können so erspüren, welche vielfältigen Möglichkeiten von Handlung und Interaktion für den Einzelnen in Bezug auf sich selbst oder ein Gegenüber möglich sind. *Der Workshop wird auf Englisch mit deutscher Übersetzungshilfe unterrichtet. Die Teilnehmer erzählen bzw. spielen ihre Geschichten auf Deutsch.*

**WORKSHOP**

**Feldenkrais und Stehen, Gehen, Schreiten,  
Laufen, Hüpfen...**

Na, wie geht's? Das Gehen ist eine zentrale Bewegungsfunktion; vom Kindesalter an beginnen wir diese Funktion zu erlernen – ein dynamisches, federndes und uns leicht durch die Welt und das Leben tragendes Bewegen... oder? Der Workshop möchte ganz praktische Anregungen geben sich im täglichen Leben immer mal wieder selbst zu überraschen und aus eingefahrenen Bahnen herauszuholen. Zentrale Themen:

- › Balance und Gleichgewicht – verlieren und zurückerobern; „fallen“ ohne zu fallen...
- › Von allen vieren zum Stehen – vom Liegen zum Laufen
- › Und was ist hinter mir? Über die Kunst des Rückwärtsgehens

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Gehen in all seinen Formen haben und benötigt keine Vorkenntnisse.

**JUNI 16.–17.**

jeweils 10–17 Uhr  
160 €  
*(Frühbucherrabatt  
140 €)*

**Noam Meiri**

**JUNI 22.–23.**

Fr. 17–20 h  
Sa. 10–17 h  
140 €

**Ulrike Apel**

**JUNI 28.–JULI 01.**

Do. 11–17.30 h

Fr./Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

370 €

**Chava Shelhav**

### **INTENSIVKURS**

#### **IN DER FELDENKRAIS-METHODE®**

Die FELDENKRAIS-Methode® bietet Ihnen neue und ungewöhnliche Bewegungen an, durch die Sie sich neu erfahren werden. Sie führt Sie dahin, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Sie ermutigt Sie, ungünstige Gewohnheiten zu durchbrechen. Sie regt Sie an, Alternativen auszuprobieren. Lassen Sie sich von sich selbst überraschen: Sie sind viel beweglicher als Sie dachten!

**JULI 06.–08.**

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

200 €

**Susanne Schönauer**

### **WORKSHOP**

#### **Balance – immer wieder neu!**

Können Sie auf einem Bein stehen, sind Sie als Kind gerne balanciert, oder hätten es gerne gekonnt? Balance ist nichts, was wir haben oder nicht haben, wir finden sie für kurze Momente immer wieder neu – in kleinen oder großen Bewegungen, innerer Befindlichkeit und bei Herausforderungen, die von außen kommend unsere Reaktion fordern. Unsere (uns innewohnende) Fähigkeit des ständigen Ausbalancierens zwischen der Stabilität des Gestütztseins und der Freiheit im Ungestütztsein gibt uns eine bestimmte Selbstverständlichkeit und Lebensfreude. Die ausgewählten ATM Stunden laden ein, experimentierend und spürend das weitläufige Feld der Balance zu erkunden und bieten Anregungen, sich auch im Alltag oft in Balance zu erfahren.

**JULI 13.–15.**

Fr. 12–19 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

290 €

(Frühbucherrabatt

260 €)

**Russell Delman**

### **WORKSHOP**

#### **EMBODIED LIFE – Die eigene Präsenz fördern durch Meditation, geführtes Hinspüren und Moshé Feldenkrais' Lehren**

Alle Methoden, die sich der Urbarmachung des menschlichen Potenzials widmen, unterstreichen, wie wichtig es ist, sich des gegenwärtigen Augenblicks gewahr zu werden. Alles, wonach wir uns als Mensch sehnen – Liebe, Freude, Frieden, Harmonie, Wahrheit und Freiheit – erfordert die Fähigkeit zum PRÄSENT-SEIN. Dieses Seminar verwendet altbewährte ebenso wie moderne Methoden, in denen Sie lernen:

- 1) mit den eigenen Gedanken still zu sitzen,
- 2) achtsam die eigenen Gefühle anzunehmen,
- 3) hinderliche geistige und körperliche Muster abzustreifen und
- 4) bei sich selbst im eigenen Körper zu Hause zu sein.

Lernen, mit sich selbst und seiner eigenen Geschichte im Reinen zu sein, ist ein Schlüsselement der menschlichen Transformation. Embodied Meditation basiert auf der Zen-Praxis des „Nur Sitzen“. Wir lernen, den Moment zu erleben, „so wie er ist“. (Stühle stehen selbstverständlich zur Verfügung.) Durch Meditation, Feldenkrais-Lektionen, Bewusstseinspraktiken und reflektierende Gespräche lernen wir, im Hier und Jetzt, bei uns, zu sein.  
*Unterrichtssprache ist Englisch, Übersetzungshilfen bei Bedarf.*

### **ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>**

#### **Der Gebrauch der Arme und Hände**

Unsere Hände sind unser sensibelstes und ausdrucksstärkstes Organ. Sie sind ein Wunder der Kooperation und dienen uns Feldenkrais-Lehrern zur nonverbalen Kommunikation bei der Funktionalen Integration. In diesem Seminar werden wir mit ATM's das Zusammenspiel von Händen, Armen und Schultergürtel erforschen. Denn ohne dynamische Aufrichtung und Unterstützung des Schultergürtels können unsere Hände ihre Beweglichkeit und Empfindungsfähigkeit für FL kaum entfalten. Das Gebiet um den 7. Halswirbel liegt häufig im Dunkeln und ist schwer zu spüren. Funktionell bewegt sich die Region im menschlichen Körper beim Gehen am wenigsten im Raum. Wir werden mit „Bewusstheit durch Bewegung“ erkunden, welche Bewegungen dort biomechanisch möglich sind, welche Wechselwirkungen diese Region mit Armen und Händen wie auch mit der Diaphragmen-Kette hat. Selbstorganisation für präzises Spüren und freies Bewegen bei der FL werden Thema sein.

**JULI 20.–22.**

Fr. 11–18 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

250 €

**Petra Koch**

**JULI 25.–29. ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>**

Mi. 11–18 h  
Do.–Sa. 10–17 h  
So. 10–15 h  
490 €

**Olena Nitefor**  
*Englisch mit  
Übersetzung.*

**Benutzung der Arme mit größerer Leichtigkeit**  
Schwierigkeiten und Schmerzen bei der Benutzung der Arme, stören nicht nur beruflich, sondern auch bei Aktivitäten im Alltag. Die Schmerzen machen sich in den Schultern, im Nacken, den Rücken hinunter und manchmal in den Armen bemerkbar. Sie stören oft das Atmen und erzeugen einen allgemeinen Zustand des Unbehagens. Arbeit, Sport, Freizeitaktivitäten und Alltag sind nur noch eingeschränkt möglich. Wir werden verschiedenen Elemente kennenlernen, die wir zur Verfügung haben müssen, um mit solchen Klienten und mit uns zu arbeiten. Das beinhaltet auch das Verständnis und eine strategische Nutzung von:

- › Differenzierungen
- › den Stützelementen durch den Thorax und das Becken beim Sitzen und beim Stehen
- › der räumlichen Dynamik zwischen „Körperteilen“
- › der externen räumlichen Dynamik, bezogen auf Raum und die benutzten Objekte (z.B. Musikinstrument, Bürste, Computer, Heben eines Kopfes in FI, etc.)
- › dem „voreingestellten“ Tonus der Person, vor dem Anheben der Arme

*Weiteres zu diesem Kurs finden Sie auf unserer Homepage [www.feldenkraiszentrum.de](http://www.feldenkraiszentrum.de)*

**AUGUST 03.–05. ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>**

Fr. 18–20 h  
Sa. 10–18 h  
So. 10–14 h  
220 €

**Ulrike Worthmann,  
Cornelia Georgus**

**Die kindliche Bewegungsentwicklung – eine wichtige Grundlage für die FELDENKRAIS-Methode®**

In dieser Seminarreihe möchten wir folgende Aspekte unter dem Gesichtspunkt der Beziehung der FELDENKRAIS-Methode® und der kindlichen Bewegungsentwicklung vertiefen:

- › Erforschen der ersten Grundbewegungen wie Strecken, Beugen, Seitneigen und Klären der Funktion durch entsprechende ATMs
- › Herausfinden, welche Elemente aus der Bewegungsentwicklung für das funktionale Verständnis in ATM und für die Umsetzung in FI relevant sein können
- › Übertragen der erarbeiteten Aspekte in FI für die Arbeit mit Erwachsenen

- › Klären der anatomischen Gegebenheiten am Skelett zum Abrunden des Verständnisses der Zusammenhänge

**ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>**

**Der Beckenboden und seine Zusammenhänge**

In diesem Advanced wird es Gelegenheit dazu geben, ein ausgereiftes Seminarkonzept zum Thema Beckenboden kennen und anwenden zu lernen. In einer Mischung aus praktischen Erfahrungen und kurzen theoretischen Erläuterungen erleben die Teilnehmer/innen, warum der Beckenboden in vielerlei Hinsicht eine wichtige Basis ist. Sie erfahren wie es möglich ist, Probleme, die durch Beckenbodenschwäche entstehen können, günstig zu beeinflussen. Und sie lernen durch Reflexion des Erlebten wie sie selbst ein Beckenboden-Seminar aufbauen können, so dass es wirksam ist. Das Advanced vermittelt:

- › Spezifische ATM's
- › Informationen zum Thema Beckenboden
- › Anschauungsmaterialien /Literatur
- › methodisches Handwerkszeug zum Leiten einer Gruppe

Im letzten Abschnitt des Advanced entwickeln die Teilnehmer/innen dann in Arbeitsgruppen aus den zuvor vermittelten Bausteinen und erworbenen Kenntnissen mit Unterstützung der Referentinnen ein eigenes Seminarkonzept. Dazu bekommen sie alle Materialien und Quellen an die Hand, die sie dazu befähigen, selbst Seminare zum Thema Beckenboden erfolgreich durchzuführen.

**ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>**

**Bewusstheit**

Immer wieder die Grundfrage: „Bewusstheit“ Uns ist der Begriff oder besser das Konzept der „Bewusstheit“, in all den Jahren so vertraut geworden. Doch frage ich mich oft, wie spiegelt sich diese Vision „Bewusstheit“ oder auch der Satz von Moshé Feldenkrais „...dem Menschen seine Würde wieder geben...“ in der ganz individuellen Arbeit des Unterrichtens wieder.

**AUGUST 22.–26.**

Mi. 15–21 h  
Do.–Fr. 10–17 h  
Sa. 10–21 h  
So. 10–14 h  
490 €

**Brigitte Block,  
Sylvia Weise**

**SEPTEMBER 12.–16.**

Mi. 11–18 h  
Do.–Sa. 10–17 h  
So. 10–13 h  
420 €

**Beatrix Walterspiel**

**SEPTEMBER 21.–23.**

Fr. 17–20 h

Sa. 9.30–19 h

So. 9.30–17 h

280 € inkl. Einzelarbeit / 250 ohne

Einzelarbeit

*(Frühbucherrabatt**250 € / 220 €)***Alan Fraser****WORKSHOP****Feldenkrais für Pianisten, Instrumentalisten und Sänger**

Alan Fraser hat einen neuartigen Zugang zur Klavier- und Instrumententechnik entwickelt, der auf der natürlichen Disposition und Funktionsweise der Hände und des Oberkörpers beruht. Durch effiziente Aktivierung des gesamten Bewegungsorganismus werden so übermäßige Spannungen respektive Erschlaffung der Muskeln vermieden. Fraser vermittelt in seinen Workshops anschaulich, wie sich ein größeres Klangfarbenspektrum durch das Wissen um die Funktion des Skeletts erreichen lässt. Seine Erkenntnisse hat er in drei grundlegenden Büchern dokumentiert, deren erstes auch auf Deutsch erschienen ist. Der Workshop richtet sich an Pianisten und andere Instrumentalisten einschließlich Laienmusiker sowie an Sänger, die ihren musikalischen Ausdruck verbessern wollen. *Englisch mit Übersetzung.*

**SEPTEMBER 28.–30.**

Fr. 11–18 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

230 €

**Ulrike Apel****3-TAGEWORKSHOP****IN DER FELDENKRAIS-METHODE®****Leicht und lang in allen Lebenslagen**

Sich beweglich UND kraftvoll zu spüren muss kein Gegensatz sein. Die FELDENKRAIS-Methode® lädt ein, sich mit der Schwerkraft und den physikalischen Gesetzen auf höchst praktische und anfassbare Art und Weise zu beschäftigen und das in Bezug zur eigenen Lebenssituation zu setzen. Anspannung und Stress machen „kurz“; die Muskeln in Dauerspannung stehen nicht mehr für geschmeidige und mühelose Bewegung zur Verfügung. Dehnen und Ziehen hilft da nur bedingt – entdecken Sie einen intelligenten Weg sich wieder aufrecht und geschmeidig zugleich zu fühlen. Ohne Vorkenntnisse buchbar!

**INTENSIVKURS****IN DER FELDENKRAIS-METHODE®****Auf der Suche nach der Empfindung – um die Bewegung und das Selbst zu organisieren**

Wir lernen, die Aufmerksamkeit auf unsere Empfindungen zu lenken. Die Art und Weise, wie das Gehirn es interpretiert, das ist unsere Wahrnehmung. *Englisch mit Übersetzung.*

**ADVANCED SEMINAR <sup>FL</sup>****Die Kunst der ATM –****„Und was ist mit der Kraft?“**

Wenn die FELDENKRAIS-Methode® nicht „Entspannung“ sondern „gute Organisation in der Aktion“ zum Ziel hat – welche Rolle spielt dann die Kraft? Viele Menschen haben Erfahrung mit Fitnessstudios, wissen aber nicht wie sie sich – und ihre Kraft – „gut organisieren“ können... oft sind das Klienten in unseren Kursen. Als Feldenkrais-Lehrerinnen können wir an dieser Schnittstelle wichtige Hilfestellung leisten! Fitness und Feldenkrais müssen sich nicht ausschließen – schliesslich heißt es „Bewusstheit DURCH Bewegung“... Mit Alexander Yanai Lektionen werden wir diese Zusammenhänge erforschen; Hilfestellung im Umgang, der Auswahl und dem Unterrichten der Lektionen geben. Das Erarbeiten, analysieren und Verstehen der Lektionen ist im Kurs tägliche Praxis. So verlieren auch die Lektionen ihre Schrecken, die oft als „schwer“ oder „schwer vermittelbar“ eingestuft werden...

**TAGESKURS****IN DER FELDENKRAIS-METHODE®**

Mit Feldenkrais Lektionen eine gute Selbstwahrnehmung, innere Ruhe und Erholung finden. Durch gut aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe neue Erfahrungen machen, vertraute Bewegungsmuster kennenlernen und neue spielerisch ausprobieren. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**NOVEMBER 01.–04.**

Do. 11–18 h

Fr/Sa 10–17 h

So. 10–13 h

350 €

**Ilan Jacobson****DEZEMBER 05.–09.**

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

410 €

**Ulrike Apel****DEZEMBER 15.**

Sa. 10–17 h

80 €

**Karen Schmidt-Paas**

## REFERENTEN

**Ulrike Apel** Feldenkrais-Lehrerin seit 1987 (München 1), Assistenztrainerin seit 1997 und Trainerin seit 2014. Langjährige Unterrichtserfahrung in eigener Praxis in Köln sowie in Feldenkrais-Trainings im In- und Ausland.

**Brigitte Block** Feldenkrais-Pädagogin seit 1992, Sozialpädagogin, Assistenztrainerin in verschiedenen Ausbildungen, eigene Praxis in Erkrath.

**Helga Bost** Feldenkrais-Pädagogin seit 1989, Feldenkrais-Forschungsprojekt der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Saar. 4 Jahre war sie im Vorstand des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. tätig.

**Russell Delman** praktiziert Zen-Meditation seit mehr als 45 Jahren. Er studierte bei Moshé Feldenkrais, arbeitet seit 1976 in eigener Praxis. Als Trainer und Educational Director ist er weltweit Ausbildungen tätig.

**Tjitske de Boer** hat als Feldenkraislehrerin vor 25 Jahren das Feldenkraiszentrum in Utrecht (Niederlande) gegründet. Schwerpunkt ihrer Arbeit waren immer schon Kinder und Babys. Grundausbildung in Bodydynamik, organisiert die Child'Space-Ausbildung in Amsterdam, in der sie auch unterrichtet.

**Alan Fraser** ist studierter Musiker, Pianist und Komponist und seit 1991 auch als Feldenkrais-Lehrer tätig. Er veröffentlichte seit 2003 mehrere wegweisende Bücher/DVDs über den Zusammenhang von Feldenkrais und Musik und gibt weltweit Workshops zu diesem Thema.

**Cornelia Georgus** arbeitet als Feldenkrais-Lehrerin (1998) und Assistenztrainerin mit eigener Praxis in Turin, Italien.

**Franziska Heptner** ist ausgebildete Sängerin und Feldenkrais-Lehrerin seit 2011.

**Ilan Jacobson** schloß 1992 seine Ausbildung bei Chava Shelhav in Tel-Aviv ab. Langjährige Berufserfahrung als Assistenztrainer in einer Vielzahl von internationalen Ausbildungen sowie in eigenen Praxis in Tel-Aviv. Seit 2012 ist er Feldenkrais-Trainer.

**Prof. Noam Meiri** (Tel Aviv), ausgebildet an der Jacques Lecoq Schule, Paris, entwickelte einen eigenen Zugang zum Körpertheater. Seit 2000 Professor für Körpertheater an der Folkwang Hochschule Essen, seit 2002 leitet er „Teatron Hagoof“, Theater und Schule für Körpertheater in Tel Aviv.

**Moti Nativ** (Tel Aviv), Kampfsportlehrer (u.a. Judo, Krav Maga, Bujinkan Budo Taijutsu) und Feldenkrais-Lehrer. Moti Nativ hat sich intensiv mit Moshé Feldenkrais befasst und in einigen Publikationen den Einfluss verschiedener Kampfsportarten auf die Herausbildung der FELDENKRAIS-Methode® untersucht.

**Olena Nitefor** ist seit 1987 Feldenkrais-Lehrerin und seit 1995 Assistentin. Seit 1988 unterrichtet sie funktionelle Anatomie in Feldenkrais-Ausbildungen in den USA, Kanada und Europa.

**Petra Koch** ist seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin (AMHERST). Als Trainerin unterrichtet sie weltweit und leitet eigene Trainings in Hamburg.

**Johanna Koslowsky** Konzertsängerin, Gesangspädagogin und seit 2007 Feldenkrais-Lehrerin in Köln.

**Christina Petersen** Musikstudium, Feldenkrais-Lehrerin seit 2003, Sounder Sleep System Lehrerin seit 2010. Sie arbeitet in eigener Praxis in Lübeck und ist seit 2017 Assistenztrainerin.

**Rita Räderscheidt** Lehrerin und Feldenkrais-Lehrerin (NEUSS VI, 1999) mit eigener Praxis in Wachtberg-Pech bei Bonn. Seit 2012 Assistenztrainerin.

**Susanne Schönauer** Feldenkrais-Lehrerin seit 1988 (NEUSS I), Assistenztrainerin seit 1995, Child'Space-Fortbildung, lebt und arbeitet in freier Praxis in Berlin. Sie unterrichtete als Assistenztrainerin in vielen Trainings und ist seit 2011 Trainerin.

**Beatriz Walterspiel** ist seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin (AMHERST) und seit 1993 Trainerin. Sie unterrichtet in vielen Ausbildungen im In- und Ausland, leitet Trainings in Deutschland, Argentinien, Spanien, Schweden und Norwegen und gibt Advanced Seminare in diversen Ländern.

**Christian Waas** Masseur, Feldenkrais-Lehrer und Golfphysio-Trainer mit eigener Praxis in Deggendorf, Bayern. Unterrichtet seit 20 Jahren Feldenkrais & Golf Seminare und ist Autor des Buches „Beweglicher golfen mit der FELDENKRAIS-Methode®“ und der DVD „Champion Golf“.

**Sylvia Weise** Feldenkrais-Lehrerin seit 1992, Supervisorin, Physiotherapeutin, Assistenztrainerin in verschiedenen Ausbildungen, eigene Praxis in Hofheim bei Frankfurt.

**Ulrike Worthmann** ist Physiotherapeutin und arbeitet seit 1995 als Feldenkrais-Lehrerin und seit 2013 als Assistenztrainerin. Zusätzlich absolvierte sie Ausbildungen im Bereich körperorientierter Traumatherapie nach Levine und der Child'Space Methode nach Chava Shelhav.

## DAS HAUS

Unsere 1992 eröffnete Tagungsstätte „Das Haus“ wurde speziell für die Bedürfnisse der Feldenkrais-Arbeit konzipiert. Während des Kursaufenthaltes steht das ganze Haus allen Teilnehmern zur Verfügung.

Es bietet u.a.:

- › einen ca. 300qm großen Saal mit Parkettboden
- › Fußbodenheizung
- › Liegen und Lagerungsmaterialien für alle Teilnehmer
- › Bibliothek und Videothek zur Feldenkrais-Arbeit
- › umfangreiche technische Ausrüstung wie Beamer, Stereoanlage, Großbildfernseher usw.
- › eine geräumige Terrasse mit weitläufigem Garten
- › einen Konzertflügel
- › eine große Küche mit Aufenthaltsraum
- › Umkleieräume mit Duschen
- › Wohnmöglichkeiten im Haus oder in fußläufiger Umgebung

Die Kursteilnehmer organisieren ihre Unterkunft und Verpflegung selbst. Wie das Seminarhaus bieten auch die meisten Privatunterkünfte neben Bettwäsche und Handtüchern eine Küche. Umfangreiche Einkaufsmöglichkeiten finden sich in Mechernich (4 km) und Bad Münstereifel (10 km).

Eine Liste der privaten Unterkünfte kann im Büro in Hilden angefordert werden (Tel. 02103.26 86 02, [info@feldenkraiszentrum.de](mailto:info@feldenkraiszentrum.de)). Bei Ihren Kursaufenthalten in Mechernich-Vussem steht Ihnen vor Ort unsere Mitarbeiterin Sigrid Klein als Ansprechpartnerin zur Verfügung.



## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### ANFRAGEN UND ANMELDUNGEN

#### Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

Kölner Straße 89/91, 40723 Hilden

Ansprechpartnerin: Meike Haar

Tel. 0 21 03.26 86 02 / Fax 0 21 03.26 86 01

[info@feldenkraiszentrum.de](mailto:info@feldenkraiszentrum.de)

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

### DIE TEILNAHMEGEBÜHR

erbitten wir nach Erhalt der Rechnung als Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn:

Volksbank Düsseldorf Neuss

IBAN: DE39 3016 0213 4404 2650 11

BIC: GENODED1DNE

### WEITERE HINWEISE

- › Für alle Kurse bitte eine rutschfeste Unterlage sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen; Hausschuhe für den Aufenthaltsbereich sind zu empfehlen.
- › Die angegebenen Kosten sind reine Kursgebühren, für Unterkunft und Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
- › Zusagen werden bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ca. vier Wochen, jedoch spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn versandt.
- › Sollte die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht werden, behalten wir uns die Möglichkeit einer Absage bei Erstattung der Vorleistungen vor.
- › Die Teilnehmerzahl aller Kurse ist begrenzt. Sollte ein Kurs belegt sein, teilen wir Ihnen dies unverzüglich mit. Bereits eingezahlte Kursgebühren werden erstattet.
- › Bei Absagen bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 20 €. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen kann die volle Kursgebühr erhoben werden.

## DIE REGION: NATUR & KULTUR – ERHOLUNG & FREIZEIT

Die wunderbare Eifellandschaft, in der unser Seminarhaus liegt, bietet den Kursteilnehmern zahlreiche Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten, die unsere Arbeit mit Bewusstsein und Bewegung ergänzen und unterstützen.

### Hier ein paar lohnenswerte Ausflugsziele:

#### **Mechernich – Satzvey (8 km)**

Burg Satzvey gilt als eine der besterhaltenen Wasserburgen des Rheinlands. Ganzjährig finden auf der Burg Ritterfestspiele, historische Basare, Musikveranstaltungen, Theateraufführungen und Greifvogelshows statt.

#### **Mechernich – Kommern (10 km)**

Neben dem historischen Ortskern mit alten Fachwerkhäusern bietet das LVR Freilichtmuseum in Kommern eine eindrucksvolle Zeitreise zum Wohnen und Leben der ländlichen Bevölkerung durch die Jahrhunderte.

#### **Mechernich – Wachendorf (ca. 12 km)**

Ein architektonisches Highlight ist die 2007 errichtete Bruder-Klaus-Feldkapelle. Der von Peter Zumthor entworfene Bau eröffnet den Besuchern ein bewegendes spirituelles Erlebnis.

#### **Bad Münstereifel (12 km)**

Mittelalterliche Stadttore, verträumte Gassen und anmutig restaurierte Fachwerkbauten findet der Besucher in der Innenstadt von Bad Münstereifel, die vollständig unter Denkmalschutz steht.

#### **Nationalpark Eifel (18 km)**

Unberührte Natur, seltene Tiere und Pflanzen, herrliche Wanderwege, Talsperren und Stauseen findet der Besucher auf über 10.000 Hektar im 2004 eröffneten Nationalpark Eifel.

#### **Brühl (ca. 35 km)**

Die Schlösser Augustusburg und Falkenlust in Brühl gehören zu den bedeutendsten Bauwerken des Barocks und Rokokos in Deutschland, sie zählen mit dem weitläufigen Schlosspark seit 1984 zu den UNESCO-Welterbestätten.

#### **Ahrtal (ca. 40 km)**

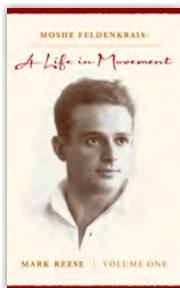
Zwischen Altenahr und Bad Neuenahr erstreckt sich Deutschlands größtes zusammenhängendes Rotweinanbaugebiet. Mittelalterliche Burgen (Burg Are) und Stadtbefestigungen (Ahrweiler), Ausgrabungen aus der Antike (Römische Villa Bad Neuenahr), idyllische Wanderungen entlang des Flusses oder durch die Weinberge oder Exkursionen zu Winzerbetrieben laden zu Ausflügen ein.

## UNSER FELDENKRAIS-SHOP

### Arbeitsmaterialien – Für die Feldenkraisarbeit können diverse Artikel über uns bezogen werden, u.a.:

- › Hartschaumrollen in unterschiedlichen Stärken und Längen,
- › Lagerungsmaterial: Schaumstoff mit strapazierfähigem Vlies und abnehmbarem Stoffbezug bezogen; Rollen und Kissen in unterschiedlichen Größen und Längen.

### Feldenkrais-Medien: Bücher, DVDs u.a.



- 1 | Buch: Alan Fraser „Piano. Technik, Transparenz und Tiefe des Klavierspiels“, Dt. Erstausgabe 2014, 458 Seiten 49,90 €
- 2 | Buch: Mark Reese “A Life in Movement“ Biographie von Moshé Feldenkrais, 2015, in englischer Sprache 55,00 €
- 3 | Buch: Moshé Feldenkrais “Thinking and Doing“, erste engl. Übersetzung von Moshés Erstlingswerk von 1929, 2014 18,00 €
- 4 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörperte Weisheit“, Sammlung von Interviews und Aufsätzen als dt. Erstausgabe, 2013 24,95 €
- 5 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb „Die Entdeckung der inneren Ordnung“, 2013, 2. erweiterte Auflage, 18 Lektionen auf Grundlage der FELDENKRAIS-Methode® 28,00 €
- 6 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen – Die FELDENKRAIS-Methode® als Lernmodell“, 1999 25,00 €
- 7 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“, 6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs 46,00 €
- 8 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, FI 1– 4 31,00 €
- 9 | DVD: Chava Shelhav „Lernen hat viele Gesichter“ 5 Dokumentationen zum Thema Lernen, 47 Minuten 31,00 €

Alle Preise brutto zzgl. Versandkosten. Nähere Informationen und weitere Angebote aus unserem Feldenkrais-Shop finden Sie auf unserer Webseite [www.feldenkraiszentrum.de](http://www.feldenkraiszentrum.de)

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/s Seminar/e an:

1 |  
Kurstitel

2 |  
Kurstitel

3 |  
Kurstitel

Name  
Vorname

Straße  
PLZ Ort

Telefon  
E-Mail

FeldenkraislehrerIn?  ja /  nein  
Ausbildung in:

Teilnahmegebühr wird spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn überwiesen:  
Volksbank Düsseldorf  
IBAN: DE39 3016 0213 4404 2650 11  
BIC: GENODE1DNE

Die FELDENKRAIS-Methode® ist eine Lernmethode. Der Besuch von Seminaren berechtigt nicht nach dieser Methode zu unterrichten. Meine Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

Datum  
Unterschrift

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH  
SEMINARHAUS:  
Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem  
BÜRO:  
Kölner Straße 89–91 | D-40723 Hilden  
Telefon 0 21 03.26 86 02 | Fax 0 21 03.26 86 01  
[info@feldenkraiszentrum.de](mailto:info@feldenkraiszentrum.de)  
[www.feldenkraiszentrum.de](http://www.feldenkraiszentrum.de)

