

Programm 2019



Feldenkraiszentrum
Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2018	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2019	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

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 auch Feldenkrais-Trainings in Bad Tölz, Hamburg und Barcelona organisiert.

Das Haus in Mechernich wurde eigens für die Bedürfnisse der Feldenkraisarbeit 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.

Wir freuen uns sehr, mitteilen zu können, dass Susanne Schönauer die Leitung der neuen, im November 2019 beginnenden Ausbildung übernehmen wird!

Viele werden Susanne Schönauer kennen; seit 1993 ist sie Teil des Ausbildungsteams des Feldenkraiszentrums und setzt sich mit großem Engagement für die Ausbildung, deren Weiterentwicklung und die Begleitung der Student*innen ein.

Mit Susanne Schönauer kommt nun eine sehr erfahrene und kompetente Trainerin als Educational Director in die Verantwortung für die Ausbildung Neuss 17. Wir begrüßen es sehr, dass sie diese Aufgabe übernimmt und wünschen ihr viel Erfolg und Freude dabei.

Chava Shelhav hat seit 1984 auf bewundernswerte Weise 16 Ausbildungen geleitet, wird das gerade angelaufene Training zu Ende führen, weiterhin die Ausbildungen begleiten und natürlich mit ihrem großen Wissen und Charisma Workshops und Advanced Trainings leiten und federführend für das Zentrum präsent bleiben.





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-Vussemer



Meike Haar

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



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 „CHILD‘SPACE – Chava Shelhav Methode“ für Eltern und ihre Babys
- › Entwicklung des „Shelhav Modells der Ontogenese“ und des „Shelhav Tests“
- › Ausbildungsleiterin im Feldenkraiszentrum in Mechernich-Vussemer



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



Susanne Schönauer

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin von 1984 bis 1988 bei Chava Shelhav
- › Assistenz-Trainerin von 1993 bis 2005 in internationalen Ausbildungen
- › Trainerin (Ausbilderin) seit 2005 in internationalen Trainings
- › Ausbildung in „Child‘Space“, Chava Shelhav Methode
- › Ausbildung in Gruppendynamik am GTF, (DGGG)
- › Erfahrung in Prozessbegleitung, Gestalttherapie und Supervision
- › Co-Ausbildungsleitung Training 16
- › Ausbildungsleitung Neuss 17



Sigrid Klein

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



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 erfahrbar 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.


UNSERE ANGEBOTE

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN

Die Ausbildung dauert vier Jahre und umfasst 160 Ausbildungstage, aufgeteilt in drei bis vier Segmente pro Jahr. Die Studierenden werden von verschiedenen Trainer*innen 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.

Die neue Ausbildung startet am 7. November 2019

MASTERCLASS UND ADVANCED SEMINARE

Weiterbildung für Feldenkrais-Lehrer*innen 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-Lehrer*innen und Teilnehmer*innen 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 Lehrer*innen, Therapeut(en)*innen, Übungsleiter*innen, Sänger*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Logopäd(en)*innen, Erzieher*innen, Physio- und Ergotherapeut(en)*innen.

Foto: Andreas Treichel



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2019

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Chava Shelhav und Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechemich-Vussemer

Neuss XVI

14.02.–24.02. (2. Jahr, Segment 3/4)

16.05.–26.05. (2. Jahr, Segment 4/4)

22.08.–01.09. (3. Jahr, Segment 1/4)

21.11.–01.12. (3. Jahr, Segment 2/4)

Neuss XVII

07.11.–17.11. (1. Jahr, Segment 1/4) **»NEU!**

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz V

14.03.–31.03. (2. Jahr, Segment 3/3)

04.07.–21.07. (3. Jahr, Segment 1/4)

08.11.–18.11. (3. Jahr, Segment 2/4)

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

Barcelona V

28.12.18–05.01.19 (2. Jahr, Segment 2/4)

13.04.–21.04. (2. Jahr, Segment 3/4)

01.08.–19.08. (2. Jahr, Segment 4/4)

28.12.19–10.01.20 (3. Jahr, Segment 1/3)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg V

08.03.–18.03. (4. Jahr, Segment 2/4)

30.05.–03.06. (4. Jahr, Segment 3/4)

17.07.–03.08. (4. Jahr, Segment 4/4)

Hamburg VI

22.02.–04.03. (1. Jahr, Segment 2/4) *(Einstieg noch möglich)*

11.05.–21.05. (1. Jahr, Segment 3/4)

28.06.–08.07. (1. Jahr, Segment 4/4)

04.10.–14.10. (2. Jahr, Segment 1/4)

*Interessierte Gäste oder Nachholer*innen sind herzlich willkommen, sollten sich aber frühzeitig anmelden und an mindestens fünf Kurstagen teilnehmen.*

JAHRES- ÜBERSICHT 2019

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE



Seite

JANUAR	11	Workshop	Rita Räderscheidt
	12	Masterclass FL	Chava Shelhav
FEB. / MÄRZ	12	Advanced Seminar FL	Chava Shelhav
MÄRZ	12	Workshop	Christina Petersen
	13	3-Tageworkshop	Ulrike Apel
	13	Workshop	Moti Nativ
	14	Workshop	Moti Nativ
APRIL	14	Workshop	F. Heptner / R. Räderscheidt
	15	Workshop	Susanne Schönauer
MAI	15	Advanced Seminar FL	Susanne Schönauer
	16	Workshop	David Kaetz
	16	Tageskurs	Rita Räderscheidt
JUNI	17	Advanced Seminar FL	U. Worthmann / C. Georgus
	17	Workshop	Johanna Koslowsky
	17	Workshop	Noam Meiri
	18	Einführungsworkshop	Tjitske de Boer
JULI	18	Workshop	Christian Waas
	19	Tanz-Workshop	Alejandra Jara
	19	Workshop	Russel Delman
	20	Advanced Seminar FL	Olena Nitefor
AUGUST	20	Intensivkurs	Chava Shelhav
	21	Advanced Seminar FL	Petra Koch
SEPTEMBER	21	Advanced Seminar FL	Beatriz Walterspiel
	21	Masterclass FL	Beatriz Walterspiel
	22	Intensivkurs	Ilan Jacobson
	22	Workshop	Ulrike Apel
OKTOBER	22	Intensivkurs	Susanne Schönauer
OKT. / NOV.	23	Advanced Seminar FL	Ulrike Apel
DEZEMBER	23	Tageskurs	Karen Schmidt-Paas

WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2019

Alle hier genannten Kurse und Seminare finden in der Eifel 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**

Die chronologische Übersicht nennt Termine, Gebühren, die Referent*innen und Inhalte der Veranstaltungen. Die mit dem Symbol **FL** gekennzeichneten Programme können nur von Feldenkrais-Lehrer*innen gebucht werden. Die übrigen Kurse sind auch für Interessent*innen anderer Berufsgruppen buchbar, wie z.B. Ergo-, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Altenpfleger*innen, Hebammen, Bewegungslehrer*innen, Sporttrainer*innen, Musiker*innen, Sänger*innen, Regisseur*innen und Schauspieler*innen.

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 31.01.2019 bei uns eingehen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass einige Workshops über Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien bezuschusst werden können.

WORKSHOP

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 5.–6.

Sa. 11–18 h

So. 10–14 h

150 €

Rita Räderscheidt

JANUAR 10.–15. MASTERCLASS FL

Do. 11–18 h

Fr.–Mo. 10–17 h

Di. 10–13 h

560 €

Chava Shelhav**Schädigungen des Gehirns und ihre Auswirkungen**

Ein Überblick über die verschiedenen Formen einer Schädigung mit Fokus auf die physischen, mentalen und emotionalen Folgen =

- › Einschränkung der Beweglichkeit
- › Schwierigkeiten zu differenzieren & integrieren
- › Auswirkungen auf Psyche und Emotionen
- › Probleme sich im täglichen Leben zurecht zu finden
- › Wege zur Diagnostik und Verbesserung der Sprechfähigkeit

Wir werden all diese Themen theoretisch und praktisch und durch ATM Lektionen, FI Stunden und Fallstudien erforschen

FEB. 28.–MÄRZ 3. ADVANCED SEMINAR FL

Do. 11–18 h

Fr./Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

390 €

Chava Shelhav**Hand – Mund – Zunge – Sprache**

Hand und Mund haben eine überdimensionale Repräsentanz im menschlichen Gehirn. Eine verbesserte Geschicklichkeit und Bewusstheit von Hand- und Mundbewegungen hat einen großen Einfluss sowohl auf das physische wie auf das mentale System.

- › Wie kann ich klarer sprechen?
- › Wie atme ich?
- › Welchen therapeutischen Effekt hat die nachlassende Spannung der Hände auf das Selbstbild, die Emotionen und die Arbeit in FI
- › Wege die Sprechfähigkeit zu verbessern durch Arbeit im Dialog

Diese Themen werden wir durch ATM Lektionen, FI Stunden und Fallstudien erforschen.

MÄRZ 15.–17. WORKSHOP

Fr. 15–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

240 €

Christina Petersen**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. Schwerpunkt ist diesmal das praktische Erleben der Übungen und die Ausschöpfung ihrer hohen Variationsmöglichkeit. Wiederholende Teilnehmer können Neues entdecken und vorhandenes Wissen vertiefen, Neueinsteiger aber werden vollständig informiert. Am Ende des Kurses können Sie sich ihren individuellen dreiwöchigen Übungsplan zusammenstellen. Feldenkrais-Lehrer*innen erhalten innerhalb des dreitägigen Kurses Anregungen wie sie gezielt mit Klienten mit Schlafstörungen arbeiten können.

3-TAGEWORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**„Bewußtheit durch Bewegung – mehr Lebensqualität durch einen beweglichen Brustkorb“**

Im Vergleich mit dem starken Beckengürtel scheint die Struktur des Brustkorbs viel zarter und fragiler. Und doch ist er nicht unerheblich an all unseren kraftvollen Bewegungen beteiligt... etwas heben, tragen, ziehen, schieben... und das ein Leben lang! Wußten Sie, dass es Rippen auch in den Achselhöhlen gibt? Und was tun eigentlich die Schlüsselbeine? Sind Rippen beweglich? Und was hat die Atmung damit zu tun? Wie gut kennen Sie sich? Haben Sie Lust, sich an diesem Wochenende einmal „anders“ kennenzulernen – mit den Lektionen der FELDENKRAIS®-Methode vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen; sich rollen, drehen, beugen – und das alles in Ihrem Tempo und mit viel Ruhe und Zeit. Verfeinerte Wahrnehmung öffnet neue Türen – seien Sie neugierig auf sich selbst!

WORKSHOP**Die Dynamik der „Glockenhand“ oder: Wie das Zentrum unsere Gliedmaßen für eine effektive Handlung unterstützt**

Basierend auf dem Konzept der „Glockenhand-Bewegung“, die Dr. Moshé Feldenkrais in Amherst im Juni 1981 lehrte, werde ich unsere verborgene innere Stärke und dynamische

MÄRZ 22.–24.

Fr. 11–18 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

230 €

Ulrike Apel**MÄRZ 28.–29.**

Do. 15–19 h

Fr. 10–13 h

130 €

Moti Nativ

Stabilität für effektives Handeln hervorheben. Diese ATM-Lektionen verbessern unser Bewusstsein für die Anbindung unseres distalen Apparates (Finger, Hände und Füße) durch unser proximales Zentrum (Becken, Brust, Rücken), um sich effizient und mühelos zu bewegen. Wir werden darin die Verschiebung der Kraftrichtungen spüren, die zwischen weich und hart, langsam und schnell wechseln. *Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet*

MÄRZ 29.–31. **WORKSHOP**

Fr. 16–20 h
Sa. 10–17h
So. 10–15 h
250 €

Moti Nativ

*(bei Buchung beider
Kurse 340 €)*

Angewandtes Feldenkrais – Aspekte der Differenzierung & Integration für eine effiziente Handlung des ganzen Körpers **Was ist angewandtes Feldenkrais?** **Warum ist es wichtig?**

Dr. Feldenkrais schreibt über das grundlegende Konzept unseres handelnden Körpers als einen Kreislauf aus vier Elementen: Skelett, Muskeln, Nervensystem und Umgebungen. Die Harmonie der ersten drei Elemente definiert die geschickte Körperarbeit. Das vierte Element definiert die Zeit und den Raum, in der die Körperarbeit durchgeführt wird. Die Essenz wäre, unsere Fähigkeiten zur richtigen Zeit und am richtigen Ort in Reaktion auf die sich ändernde Umwelt zur Geltung zu bringen. Wir werden über ATM-Lektionen einen graduellen Lernprozess durchlaufen, der sich auf die Integration und Differenzierung von Beinen, Wirbelsäule und Armen konzentriert. Dies wird unsere Haltung und Stabilität verbessern ebenso wie unsere Fähigkeit, effektiv auf die sich verändernde Umwelt zu reagieren. *Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet*

APRIL 5.–7. **WORKSHOP**

Fr. 17–20 h
Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
240 €

**Rita Räderscheid,
Franziska Heptner**

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 Feldenkrais/Stimme-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.

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 es für kurze Momente immer wieder neu – in unserer emotionalen Ausgeglichenheit, bei kleinen oder größeren Bewegungen und bei Herausforderungen, die unser Reagieren fordern. Unsere (uns innewohnende) Fähigkeit, des ständigen Ausbalancierens gibt uns eine bestimmte Selbstverständlichkeit und Lebensfreude. Die ausgewählten ATM Stunden laden ein – experimentierend und spürend – das weitläufige Feld der Balance zu erkunden, bieten Anregungen, für den Alltag und eignen sich auch zur Sturzprävention.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

“get yourself out of the way!”

Wir beschäftigen uns weiter mit den vielen Facetten unserer Selbstorganisation, um uns und den Menschen, mit denen wir arbeiten nicht im Weg zu stehen, den nächsten Schritt zu tun. Fragen in diesem Zusammenhang können sein, wie finden wir immer wieder zur Leichtigkeit im Tun, körperlich, ebenso wie in unserem Denken und Einbeziehen der Feldenkrais spezifischen Strategien. Nicht zuletzt, vielleicht sogar zu allererst könnten wir immer wieder unsere Bilder, Vorstellungen und Vorwahnahmen hinterfragen, um noch mehr den Weg für „Entwicklung“ frei zugeben. Gerne forsche ich mit Euch in ATMs und Fls an diesem für die FELDENKRAIS®-Methode essentiellen Thema weiter.

APRIL 25.–29.

Fr. 17–20 h
Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
210 €

Susanne Schönauer

MAI 1.–5.

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

Susanne Schönauer

MAI 11.–12. WORKSHOP

Sa 11–18 h

So 10–17 h

190 €

David Kaetz**Mit dem ganzen Körper horchen –
Ein somatischer Weg zu besserem Hören**

Listening with Your Whole Body® lädt Sie ein, einen innovativen und integrativen Ansatz für den Hörsinn zu erfahren. Listening with Your Whole Body® basiert auf der Feldenkrais® Methode, der Praxis der Achtsamkeit, altbewährter wie moderner akustischer Forschung, Neurowissenschaften, und einem Leben in der Musik. In diesem Workshop erleben Sie Hören als mehrdimensionalen Prozess. Darin spielen Bewegung, Berührung, Sehen, Atem, Aufmerksamkeit, Haltung, Denken, Fühlen und Beziehungen im Zusammenspiel alle eine wichtige Rolle. Die Nutzung des ganzen Selbst beim Hörvorgang kann dazu führen, dass überraschende und erfreuliche Verbesserungen stattfinden – sowohl beim Hörverständnis als auch in der allgemeinen Wahrnehmung.

MAI 30. TAGESKURS

10–17 h

80 €

Rita Räderscheidt**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE
AUGEN – BLICK MAL!**

Schauen – Gucken – Betrachten und viele andere Begriffe haben wir für die Funktion unserer Augen, unsere Umgebung visuell wahrzunehmen. Auf den zweiten Blick sehen wir noch eine weitere Aufgabe, die ihnen zukommt: „Die Bewegungen der Augen koordinieren die Bewegungen des ganzen Körpers“. (*Zitat Feldenkrais*) Wir werden unter verschiedenen Perspektiven erkunden, wie wir unsere beiden Augen benutzen und welchen maßgeblichen Einfluss dies auf die Steuerung der Organisation unserer Bewegungen, der Haltung und des gesamten Muskeltonus hat. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen zu diesem Thema beleuchten und erweitern aus unterschiedlichem Blickwinkel den Gebrauch unserer Augen in individueller Sichtweise.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}**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

Die Kurse beziehen sich aufeinander, können jedoch auch einzeln besucht werden.

WORKSHOP**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 sich fortbilden möchte.

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:

JUNI 14.–16.

Fr. 18–20 h

Sa. 10–18 h

So. 10–14 h

220 €

**Ulrike Worthmann,
Cornelia Georgus****JUNI 22.–23.**

Sa. 10–16 h

So. 10–16 h

170 €

Johanna Koslowsky**JUNI 29.–30.**

Sa./So. 10–17 h

180 €

*(Frühbucher-
rabatt 160 €)***Noam Meiri**

- › 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.

JUNI 29.–30. EINFÜHRUNGSWORKSHOP
Child' Space Methode

Sa./So. 10–16 h
 170 €
Tjitske de Boer

In die Entwicklung der Child' Space Methode hat Chava Shelhav all ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse ihrer langjährigen Arbeit 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 Bewegungsentwicklung 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- lektionen: Developmental Movement Explorations (DME's), basieren auf der FELDENKRAIS®-Methode. Dieser Workshop bietet Hintergrundinformationen zur Child' Space Methode mit DME's, Hands-on Praxis, einer Video-Demonstration sowie einem Vortrag und ist für jeden, der an der Entwicklung von und an der Arbeit mit Kindern interessiert ist.

JULI 5.–7. WORKSHOP

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

Beweglicher Golfen mit der FELDENKRAIS®- Methode

Dieses Golf- und Feldenkraisseminar 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. Feldenkrais-Lehrer*innen 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. Der Golfplatz liegt nur 8 Kilometer vom Feldenkraiszentrum entfernt.

(Kursgebühr inkl. Greenfee für 2 Tage, Frühbucherpreis 390 €)

TANZ-WORKSHOP
GAGA/people

GAGA ist eine Bewegungssprache, die Ohad Naharin, langjähriger Leiter der Batsheva Dance Company aus Israel, entwickelt hat und die von seinen Tänzer*innen täglich praktiziert wird. GAGA stärkt nicht nur das Bewusstsein für Bewegung, sondern auch Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität. Instinktive Bewegungen werden verstärkt und mit bewussten und unbewussten Gesten verbunden. Ein weiterer Bestandteil des Kurses ist die Improvisation. Elemente der Bewegungssprache GAGA werden vertieft, so dass sich durch verschieden Aufgaben neue Möglichkeiten der Bewegung ergeben. *Der Kurs wird in gut verständlichem englisch/deutsch unterrichtet.*

JULI 13.–14.
 Sa. 10–17 h
 So. 10–17 h
 180 €
Alejandra Jara

WORKSHOP
„Embodied Life“ – Die eigene Präsenz fördern durch Meditation, geführtes Hinspüren und Moshé Feldenkrais' Lehren

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 sein.

Unser Vorgehen: Embodied Meditation basiert auf der Zen-Praxis des „Nur Sitzen“. Wir ler-

JULI 19.–21.
 Fr. 12–19 h
 Sa. 10–17 h
 So. 10–13 h
 290 €
Russell Delman
*(Frühbucher-
 rabatt 260 €)*

nen, den Moment zu erleben, „so wie er ist“. Embodied Movement: Moshé Feldenkrais' Bewegungslektionen sind sehr wirksame Möglichkeiten, unsere Bewegungsmuster und unser Selbstbild zu verändern.

Embodied Inquiry: umfasst eine Vielzahl von Herangehensweisen, um unser Bewusstsein im Sinne von positiven neuronalen, mentalen und emotionalen Verschaltungen zu fördern.

Unterrichtssprache ist Englisch, Übersetzungshilfen bei Bedarf.

JULI 24.–28. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

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

Olena Nitefor

Von den Füßen aufwärts

Es ist erstaunlich, wie Kopf, Hals und Schultergürtel freier werden können, wenn man sehr präzise über die Füße arbeitet. Aber es wird klarer, wenn wir uns vorstellen, dass das Gehirn unseres Schülers, in der ganzen Zeit in der wir miteinander arbeiten, interessiert wahrnimmt, was diese Differenzierungen in den Füßen, Knöcheln und Beinen für das Stehen und Gehen bieten können. Jede Handlung erfordert, dass unser Kopf gut unterstützt wird, damit er maximale Freiheit und Unabhängigkeit bewahren kann. Wir werden im Rahmen einer vollständigen FI daran arbeiten, die Beziehungen von der Fußsohle bis zum Scheitel zu verfeinern. Im Sitzen werden wir den Bodenkontakt der Füße und ihre Beziehungen nach oben durch die Beine hindurch zum Becken und der Wirbelsäule erforschen bzw. verfeinern und die Schüler auf verschiedene Weise zum Stehen bringen. ATM-Lektionen werden die Füße differenzieren. In einigen ATMs werden wir daran arbeiten, das innere Bild und das „Gespür“ für die Füße zu verdeutlichen. Andere Lektionen werden hingegen dynamisch sein, um die Füße optimal nutzen zu können!

AUGUST 1.–4. INTENSIVKURS

Do. 11–17.30 h
Fr./Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
380 €

Chava Shelhav

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!

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Raum für uns

In diesem Advanced Training wollen wir über die Diaphragmenkette Füße, Beckenboden, Zwerchfell und Kehlkopf an der Aufrichtung und inneren Ausdehnung arbeiten. Nicht nur das Skelett sondern auch diese queren Strukturen geben uns unseren Halt. Schwingung ist ihre 'Sprache', Vitalisierung ihre Funktion. Das Erleben von Länge, Weite und Tiefe schafft Raumgefühl und Präsenz. Das Erforschen dieses Zusammenspiels gibt uns unseren Raum und wir geben anderen Raum. Aus der entstehenden Mitte heraus organisiert ATM zu unterrichten oder Funktionale Integration zu geben verleiht Wachheit und Resonanzfähigkeit. Wenn wir unsere Klienten aus diesem Raum heraus ansprechen, regen wir etwas Entscheidendes in unserem Gegenüber an.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Information und Bewußtheit

Bewusstheit im Prozess der „Selbst“-Entwicklung“ und „Selbst“-Werdung

INTERNATIONALE MASTERCLASS

FÜR ASSISTENTEN/INNEN ^{FL}

Das Geheimnis der Wirbelsäule

Ihre Bedeutung, Funktion und Aktion im Erforschen der ATM Serie der „Five Wings Kata“.

AUGUST 16.–18.

Fr. 11–18 h
Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
250 €

Petra Koch

SEPTEMBER 5.–8.

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

Beatriz Walterspiel

SEPTEMBER 10.–15.

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

Beatriz Walterspiel

SEPTEMBER 19.–22. INTENSIVKURS

Do. 11–18 h

Fr./Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

350 €

Ilan Jacobson**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**

In diesem Intensiv-Workshop erfahren wir Bewegungslektionen, die darauf zielen, die Qualität unseres Handelns und Denkens zu verbessern. Wir verwenden Bewegung, um unsere Handlungsoptionen zu erweitern. Die Lektionen leiten uns darin an, unsere stetige Bewusstheit zu schulen: wie wir uns organisieren um uns zu bewegen ebenso wie wir neuen Situationen und Herausforderungen begegnen. So können wir unser tagtägliches Wirken in unserer Umwelt ebenso verbessern wie unsere Entwicklung als Mensch. Bewegung ist Leben. Das Leben ist ein Prozess. Indem du die Qualität dieses Prozesses verbesserst, verbesserst du die Lebensqualität selbst. Moshé Feldenkrais. *Unterrichtssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.*

SEPTEMBER 27.–28. WORKSHOP

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

150 €

Ulrike Apel**Feldenkrais und Laufen.****„Stehen – Gehen – Laufen und Co“**

Das Gehen im Kreuzgang (die Gegendrehung zwischen Brustkorb und Becken) ist eine komplexe menschliche Fähigkeit. Dieses Wochenende wird sich mit den Grundlagen auseinandersetzen, die ein geschmeidiges und müheloses Gehen überhaupt erst möglich machen. Der Gebrauch der Füße, die kontinuierliche Weiterleitung der Bewegung von den Füßen bis zum Kopf und die Rolle der Rippen für einen beweglichen Brustkorb werden in vielfältigen Lektionen am Boden erforscht und dann ins Stehen und Gehen umgesetzt. Bei gutem Wetter gibt es auch eine Einheit draussen.

OKTOBER 3.–6. INTENSIVKURS

Do. 11–18 h

Fr./Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

340 €

Susanne Schönauer

Der Kurs ist ein Angebot sich in Lebens – und Bewegungsfreude zu erleben. Ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum erwartet Sie, z.B., den Boden für das Selbsterspüren und Verstehen nutzen, Zusammenhänge und Beziehungen in sich selbst wieder auftauchen lassen – und das alles in unterschiedlichen Ausgangspositionen im Raum. Eigene Lösungen zu finden

für kleinere oder größere Herausforderungen, gehört ebenso zum Erleben von Lebensfreude.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}**„Die Kunst der ATM. Von Beckenuhr und Vogelschwingen – die Basics“**

Diese Fortbildung stellt die Arbeit mit den ATM Lektionen in den Vordergrund, speziell den Alexander Yanai Lektionen; das Verstehen und Selbsterfahrung, aber auch die Vermittlung an die Schüler in unseren Kursen. Zu Beginn jeder Feldenkrais-Ausbildung werden eine Vielzahl der Lektionen unterrichtet, die später Klassiker in jedem Kurs werden – z.B. die „Beckenuhr“, die „Rollenden Fäuste“ oder die „Dead Bird“ Serie. Das Seminar widmet sich dem „Upgrade“ dieser Klassiker, möchte in die Tiefe des Verstehens und der Weiterführung gehen und mit intensiver Selbsterfahrung zu neuen Lösungen anregen.

- › Welche Alexander Yanai Lektionen finden sich zu den Themen überhaupt?
- › Wie plane und verbinde ich einzelne Lektionen zu einem sinnvollen Ganzen in einem Kurs?
- › Wie finde ich Lösungen für die Bedürfnisse meiner Schüler und kann trotzdem im Rahmen der gewählten Stunde bleiben?

TAGESKURS**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE****Einen Tag raus aus dem Alltag und dem „Weihnachtsstress“.**

Feldenkrais Lektionen bieten die Möglichkeit die Selbstwahrnehmung zu verbessern, mit Bewegungsmöglichkeiten spielerisch umzugehen und eine innere Ruhe und Erholung zu finden. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

OKT. 30.–NOV. 3.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

420 €

Ulrike Apel**DEZEMBER 14.**

Sa. 10–17 h

80 €

Karen Schmidt-Paas

REFERENTEN

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

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 tätig.

Tjitske de Boer hat als Feldenkrais-Lehrerin vor 25 Jahren das Feldenkraiszentrum in Utrecht (Niederlande) gegründet. Grundausbildung in Bodynamic, 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 Assistentztrainerin 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 Assistentztrainer in einer Vielzahl von internationalen Ausbildungen sowie in eigenen Praxis in Tel-Aviv. Seit 2012 ist er Feldenkrais-Trainer.

Alejandra Jara, geboren in Paraguay, zertifizierte GAGA Trainerin, MFA der Universität Ohio im Bereich Tanz, Mitglied des Nationalballets von Paraguay.

David Kaetz ist ein in Kanada und Europa tätiger Feldenkrais-Lehrer, Musiker und Schriftsteller. Er ist Autor des Buches "Making Connections" über die kulturellen und spirituellen Wurzeln von Moshé Feldenkrais und "The Ezekiel Code", der den Archetypus der Ganzheit ergründet.

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.

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.

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

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

Susanne Schönauer Feldenkrais-Lehrerin seit 1988 (NEUSS I), Assistentztrainerin seit 1995, Child'Space-Fortbildung, lebt und arbeitet in freier Praxis in Berlin. Sie unterrichtete als Assistentztrainerin 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“.

Ulrike Worthmann ist Physiotherapeutin und arbeitet seit 1995 als Feldenkrais-Lehrerin und seit 2013 als Assistentztrainerin. 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). 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
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: Moshé Feldenkrais „Thinking and Doing“, erste engl.
Übersetzung von Moshés Erstlingswerk von 1929, 2014 18,00 €
- 3 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörperte Weisheit“,
Sammlung von Interviews und Aufsätzen
als dt. Erstausgabe, 2013 24,95 €
- 4 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb
„Die Entdeckung der inneren Ordnung“, 2013,
2. erweiterte Auflage, 18 Lektionen auf Grundlage
der FELDENKRAIS®-Methode 28,00 €
- 5 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen –
Die FELDENKRAIS®-Methode als Lernmodell“, 1999 25,00 €
- 6 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“,
6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs 46,00 €
Chava Shelhavs neue CD erscheint Ende 2018
- 7 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, FI 1– 4 31,00 €
- 8 | 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

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

www.feldenkraiszentrum.de

