



Programm
2021



Feldenkraiszentrum
Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2021	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2020	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 Adameit-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 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.

Auch in Zeiten der Corona Pandemie können wir unsere Kurs unter Einhaltung der Vorgaben mit entsprechenden Hygieneregeln anbieten.





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 Adameit-Paas

- › Fotografin
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS XV und Neuss VXII
- › 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



Moshé Feldenkrais (Copyright: Hans E. Czetzok)

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.

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.

Neuebildungen:

- › ab 10/2020 in Bad Tölz (Einstieg noch möglich)
- › ab 10/2021 in Hamburg

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. „Feldenkrais und Kampfsport“, „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.



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2021

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss XVI Ausbildungsleitung: Chava Shelhav

18.02.–28.02. (4. Jahr, Segment 3/5)
28.04.–02.05. (4. Jahr, Segment 4/5)
10.06.–20.06. (4. Jahr, Segment 5/5)

Neuss XVII Ausbildungsleitung: Susanne Schönauer

*Nachholsegment 1. Segment Jahr 1: 13.-17.1.2021, für Teilnehmer*innen aus allen laufenden Ausbildungen buchbar*

04.03.–14.03. (2. Jahr, Segment 1/4)
27.05.–06.06. (2. Jahr, Segment 2/4)
19.08.–29.08. (2. Jahr, Segment 3/4)
18.11.–28.11. (2. Jahr, Segment 4/4)

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz V

03.03.–21.03. (4. Jahr, Segment 3/3)

Bad Tölz VI **NEU!** Einstieg noch möglich

28.01.–07.02. (1. Jahr, Segment 2/4)
13.05.–22.05. (1. Jahr, Segment 3/4)
19.07.–29.07. (1. Jahr, Segment 4/4)
30.09.–17.10. (2. Jahr, Segment 1/4)

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

Barcelona V

27.12.20–08.01.21 (3. Jahr, Segment 3/4)
27.03.–06.04. (3. Jahr, Segment 4/4)
01.08.–28.08. (4. Jahr, Segment 1/3)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg VI

21.01.–24.01. (3. Jahr, Segment 2/5)
26.02.–08.03. (3. Jahr, Segment 3/5)
07.05.–17.05. (3. Jahr, Segment 4/5)
23.07.–02.08. (3. Jahr, Segment 5/5)
01.10.–11.10. (4. Jahr, Segment 1/4)

Hamburg VII **NEU!**

13.10.–23.10. (1. 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 2021

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE




Seite

JANUAR	11	Workshop	Rita Räderscheid
MÄRZ	12	Workshop	Moti Nativ
	12	Workshop	Moti Nativ
APRIL	13	Workshop Gaga/people	Alejandra Jara
	13	Workshop	Susanne Schönauer
	14	Int. Masterclass 	Beatriz Walterspiel
MAI	14	3-Tageworkshop	Ulrike Apel
	15	ATM Kurs 	Olena Nitefor
	16	Advanced Seminar 	Olena Nitefor
JUNI	17	Advanced Seminar 	Susanne Schönauer
JULI	17	Advanced Seminar 	U. Worthmann/C.Georgus
	18	Workshop	Rita Räderscheid/Franziska Heptner
	18	Intensivkurs	Chava Shelhav
AUGUST	18	Advanced Seminar 	Petra Koch
	19	Tageskurs	Rita Räderscheid
	20	Workshop	Cornelia Georgus
SEPTEMBER	20	Advanced Seminar 	Smadar Peleg/Lilach Lotan
	20	Workshop	Ulrike Apel
	21	Tageskurs	Inga Adameit-Paas
	21	Intensivkurs	Ilan Jacobson
	21	Advanced Seminar 	B. Block/S. Weise
OKTOBER	22	Advanced Seminar 	Beatriz Walterspiel
	22	Intensivkurs	Chava Shelhav
NOVEMBER	23	Advanced Seminar 	Ulrike Apel
DEZEMBER	23	Tageskurs	Inga Adameit-Paas

WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2021

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  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, Bewegungslehre*innen, Sporttrainer*innen, Musiker*innen, Sänger*innen, Regisseur*innen und Schauspieler*innen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass einige Workshops und die Ausbildungssegmente in vielen Bundesländern als Weiterbildung im Sinne von Bildungsurlaub anerkannt sind. Grundsätzlich alle Angebote können durch Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien bezuschusst werden.

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 9. & 10.

Sa. 11–18 h

So. 10–14 h

150 €

Rita Räderscheid

MÄRZ 18. & 19.

Do. 15–19 h

Fr. 10–13 h

130 €

Moti Nativ**WORKSHOP****„Reversibilität als Strategie zur Reduzierung von Spannung und Schmerz“**

Die von Dr. Feldenkrais entwickelten ATM-Lektionen zielen auf eine bessere Nutzung der Schwerkraft bei der Bewegung unseres Körpers im Raum ab. Die Reversibilität, d.h. die Umkehrbarkeit einer Bewegung, ist ein grundlegendes Element von ATM-Lektionen. Ihre sorgfältige Anwendung kann Folgendes bewirken:

Verringerung und Ausgleich

- › der latenten Spannung der gesamten Muskelstruktur
- › der Anstrengung in allen Aktivitätsbereichen
- › der Müdigkeit und damit größere Arbeitsfähigkeit und Ausdauer

sowie Verbesserung von Körperhaltung und Atmung und damit des allgemeinen Gesundheitszustands und der Vitalität.

In diesem Workshop werden wir die Reversibilität in unserer Bewegung erfahren und Schmerz als Hinweisgeber hinsichtlich auf das Ergebnis des ATM-Lernens wahrnehmen.

Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet.

MÄRZ 19.–21.

Fr. 16–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–15 h

250 €

(bei Buchung beider Kurse 320 € statt 340 €)

Moti Nativ**WORKSHOP****„Das Erlernen von Bewegung übertragen oder: Eine Sache lernen und viele Dinge wissen“**

Dieser Workshop untersucht, wie wir die Qualität unserer Bewegung verbessern können und Möglichkeiten erfahren, das Gelernte in unterschiedliche Positionen und Situationen zu übertragen. Das Konzept der Übertragung der Qualität einer gelernten Bewegung schafft eine Basis dafür, um schneller lernen zu können. Unter diesem Gesichtspunkt werden wir auch untersuchen, wie ATM und FI zum Judo in Beziehung stehen.

Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet.

WORKSHOP**Gaga/people | Bewegungsforschung**

Gaga ist eine Bewegungssprache, die Ohad Naharin, langjähriger Leiter der Batsheva Dance Company aus Israel, entwickelt hat und die von seinen TänzerInnen 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.

Samstag:

11.00–12.00 Gaga/people class

12.00–13.30 Movement research/
Bewegungsforschung*Pause*14:30–16:00 Movement research/
Bewegungsforschung

16:00–17:00 Talk

Sonntag:

10.00–11.00 Gaga/people class

11.00–12.30 Movement research/
Bewegungsforschung*Pause*13:30–15:00 Movement research/
Bewegungsforschung

15:00- 16:00 Talk

WORKSHOP**„Leichte Übergänge“**

Unser Alltag ist durchzogen von vielen Tätigkeiten. Wir befinden uns permanent in Übergängen ganz unterschiedlicher Art, von einer Handlung, Absicht oder Idee zur anderen, einem Gefühl und Empfinden zum anderen – immer verbunden mit Bewegung. Wie gestalten wir diese Übergänge, z.B. vom Sitzen zum Stehen, von der Hocke zurück zum Stehen oder von einem Schritt in den anderen; wir wechseln ständig zwischen großen, kleinen, schnellen, langsamen, komplexeren Bewegungen...

APRIL 10. & 11.

Sa. 11–17 h

So. 10–16 h

180 €

Alejandra Jara**APRIL 16.–18.**

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

210 €

Susanne Schönauer

In diesem großen Thema des Alltäglichen biete ich variationsreiche Lektionen an, die hoffentlich im Alltag vieles leichter und interessanter machen.

APRIL 21.–25.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

500 €

Beatriz Walterspiel

**INTERNATIONALE MASTERCLASS
FÜR ASSISTENTEN/INNEN** 

„Alles um das Bild des Menschen“

Diese Masterclass ist international und offen für alle Feldenkraisassistent/innen, sie findet einmal jährlich statt. Fünf Linien sind schnell gezeichnet und jedes Kind erkennt, dass das ein Mensch ist. Moshe Feldenkrais benutzt das Bild der fünf Linien in vielen Lektionen. Welche Schätze sich für Gruppenarbeit wie Einzelarbeit dahinter verbergen, wollen wir erforschen. Für die Herausforderung und Veranschaulichung vieler damit verbundener Themen werden wir mit FI Arbeit auf der „dicken Rolle“ das Lernen vertiefen. Neben der intensiven Beschäftigung mit diesem Material wird auch genügend Platz sein für Supervision und Anliegen, die wichtig für die Tätigkeit und Vernetzung der Assistent-/Innen in den Trainings sind.

MAI 7.–9.

Fr. 11–18 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

230 €

Ulrike Apel

**3-TAGEWORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**

Bewußtheit durch Bewegung

**„Auch Starke brauchen Verbündete –
vom Becken und seinen Nachbarn“**

Das Becken ist der Dreh- und Angelpunkt in fast all unseren Alltagsbewegungen. Und doch... was „kann“ das Becken denn noch, außer uns zum Sitzen zu dienen? Entdecken Sie Verbindungen und Verbündete; was haben Hüftgelenke, Füße und die Wirbelsäule zu tun und wer stützt hier eigentlich wen? Wann haben Sie zuletzt bequem auf dem Boden gesessen, sind elegant von einer Position in die andere gewechselt oder sind mit Genuß im Raum herumgerollt? Eben... Keine Angst, es sind keine Vorkenntnisse nötig, auch müssen Sie nicht sportlich sein und mitmachen können Sie, wenn Sie neugierig auf sich selbst sind und Spaß am Ausprobieren haben! Die vielfältigen Lektionen finden

hauptsächlich auf dem Boden statt; von ruhig bis bewegt lernen Sie sich kennen und können Zugang zu lange verloren geglaubten Bewegungen finden.

**ATM WORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®-METHODE** 

„Wiederbelebung der Rippen“

**Für Feldenkrais Practitioner und Teilnehmer
im 3. und 4. Jahr der Ausbildung**

Der Brustkorb mit seinen zwölf Wirbelkörpern, die für die Rotation ausgelegt sind, ermöglicht es, einen freien Kopf zu haben, der mit einem ebenso freien Becken und freien Beinen verbunden ist. Diese Rotationsfähigkeit ist von entscheidender Bedeutung für das Gleichgewicht, die Umkehrbarkeit unserer Bewegungen sowie das Gehen und Laufen. Darüber hinaus sagt Moshé Feldenkrais: „Macht Euren Brustkorb weich.“ Was ist diese Weichheit des Brustkorbs und wie entdeckt man sie so, wie es Feldenkrais gemeint hat? In einigen ATMs spricht er davon, dass sich das Brustbein im Verhältnis zur Wirbelsäule bewegt, oder dass sich die Rippen von der Wirbelsäule differenzieren. Außerdem nutzen sie das Kreuzbein als „gemeinsames“ verbindendes Element von Wirbelsäule und Becken. Dieser Intensiv-Workshop in „Bewusstheit durch Bewegung“ konzentriert sich auf die Entwicklung dieser tiefen und grundlegenden Beziehungen. Wir werden bis zu drei oder vier ATMs pro Tag machen: liegend in verschiedenen Positionen, sitzend, kniend und stehend. Es wird Präsentationen in funktioneller Anatomie und Bewegungsanalysen geben, die in direktem Zusammenhang zu den ATMs stehen. Auf Fragen oder Schwierigkeiten der TeilnehmerInnen wird selbstverständlich individuell eingegangen. Wir werden im Einzelnen erforschen:

- › Brustwirbelsäule – Koordinator zwischen Becken und Kopf
- › Die zwölf anpassungsfähigen „funktionalen Bauteile“ von Rippen und Brustwirbelsäule
- › Rippen, Zwerchfell und Lungen bei der Atmung
- › Schultergürtel, erste Rippe und C7 in der Schwebe auf Becken und Beinen

MAI 12.–16.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–15 h

490 €

*(bei Buchung
beider Kurse
850 € statt 980 € –
siehe Seite 16)*

Olena Nitefor

- › Bauchmuskulatur
- › Der Atem als Träger von Stimme und Kommunikation

Ziel dieses fünf-tägigen Intensivkurses ist es, sich in der eigenen Organisation auf ein höheres Niveau zu bringen, sowie Erkenntnisse für den eigenen ATM-Unterricht zu sammeln.

Englisch mit Übersetzung

MAI 19.–23. **ADVANCED SEMINAR** ^{FL}

„Der Kopf zuerst und zuoberst“

Der KOPF..

Welche Bilder und Gedanken ruft dieses eine Wort hervor? Welche Gefühle von Können oder weniger gut Können kommen uns als Practitioner in den Sinn? Der Kopf hält für den Menschen eine strategisch wichtige Position ein. Seine Telezeptoren und sein Innenohr-Labyrinthkomplex liefern wichtige Informationen für das Gleichgewicht, die Orientierung und damit die Beweglichkeit des gesamten Selbst. Diese Fortbildung zielt darauf ab, mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen in die Arbeit mit dem Kopf zu bringen. Themen werden sein:

- › Wie früh kann man in einer Sitzung sinnvoll durch den Kopf nach unten komprimieren, um Brustkorb und Wirbelsäule neu zu organisieren?
- › Wie kann die Kompression nicht nur kurzzeitig angewendet, sondern in die gesamte Sitzung so eingewoben werden, dass die Wirbelsäule stimuliert wird, sich weiter aufzurichten und dadurch unnötige parasitäre Muskelarbeit im Rumpf zu mindern?
- › Welche Hilfen setzt man ein, um eine primäre „Kopf zuerst“-Strategie zu unterstützen und durchgängig beizubehalten?

Wir werden eingehend erörtern, wo und wie Nackenverletzungen bzw. Angsthaltungen sich typischerweise widerspiegeln. Die TeilnehmerInnen lernen, vom Kopf aus über mehrere Ebenen der Wirbelsäule bis in den Beckeneinlassring (Hüftgelenke) zu komprimieren. Die ATMs werden sich auf die Beziehung des Kopfes zur Wirbelsäule und zum Rumpf konzentrieren. Sie schließen Erkundungen mit den Augen, der Zunge und dem Atem ein, da diese die

Organisation des Kopfes auf dem Rumpf beeinflussen.

Englisch mit Übersetzung

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

„Übergänge“

Das Thema Übergänge ist riesig und zieht sich durch alle Ebenen unseres Daseins. Fortwährend befinden wir uns in Übergang und Wandel. Bezogen auf unsere Arbeit, fällt uns bei Übergängen zuerst vielleicht der vom Sitzen zum Stehen ein oder das Rollen von der Rückenlage zur Bauchlage; vielleicht der von einem Schritt in den anderen oder die Übergänge von Einatmung zu Ausatmung. In diesem weiten, immer in uns wirksamen Feld möchte ich mit Euch einige dieser „greifbaren“ Aspekte näher erkunden. In ATMs und FI-Sequenzen richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Erweiterung des eigenen, inneren „Blickes“, so wird es immer einen Zuwachs an Qualität und damit Freude geben.

JUNI 23.–27.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

420 €

Susanne Schönauer

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

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

In dem diesjährigen Seminar möchten wir an folgenden Fragen unter dem Gesichtspunkt der Beziehung der FELDENKRAIS®-Methode und der kindlichen Bewegungskentwicklung forschen:

- › Wie können wir die Entwicklung eines gut organisierten Schultergürtels unterstützen, so dass die Arme und Hände sich verbunden und unabhängig zugleich bewegen können?
- › Welche Möglichkeiten entstehen, um das Gleichgewicht zu erkunden und die Bedeutung der Unterstützungsfläche zu erleben?
- › Wie entfaltet sich die Beziehung von „Hand zu Mund“ und welche Rolle spielen die Augen?

Mit gezielt ausgewählten ATM's möchten wir diese Aspekte der Bewegungskentwicklung hervorheben. Neben der Selbsterfahrung ist es uns wichtig, die funktionalen Zusammenhänge zu ergründen, um sie auch für die Umsetzung in die FI mit Erwachsenen zur Verfügung zu haben.

JULI 2.–4.

Fr. 18–20 h

Sa. 10–18 h

So. 10–14 h

220 €

**Ulrike Worthmann /
Cornelia Georgus**

JULI 9.–11. 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.

JULI 15.–18. 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!

AUGUST 5.–7. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Do. 11–18

Fr. 10–17

Sa. 10–13

250 €

Petra Koch**„Angst versus Potential“**

M. Feldenkrais hat sich gefragt, was allen Schwierigkeiten im Leben eines Menschen zu Grunde liegen mag. Er hat sich u.a. bei S. Freud orientiert, der Komplexe unterschiedlicher Art beschrieben hat, ohne den Körper mit einzubeziehen. Das Ergebnis seiner Forschungen war, dass es ein Reflex sein muss, der uns schon innewohnt, wenn wir auf die Welt kommen. Ein Reflex, der sich zeigt, wenn wir erschrecken, wenn wir uns fallen gelassen fühlen, verlassen fühlen, ungeschützt und unverstanden fühlen. Reflektorisch spannen wir die Beuger an, runden uns, um im Falle eines Falles unsere inneren Organe zu schützen und hemmen so die Streckermuskeln. Dieses Muster wurde von

Mächtigen benutzt, vor ihnen musste man sich verbeugen oder gar einen Kniefall machen. Diese Körperhaltung entspricht dem Angstmuster und legt nahe, zu gehorchen und nicht das eigene Potential zu entfalten. Dem Potentaten in aufrechter Haltung fällt das viel leichter. Furcht und Angst hemmen also Bewegung, auf allen Ebenen. Diese oft verdeckten Gefühle stecken in uns, hindern unseren Selbstaussdruck und unsere Kreativität. Sie unterwandern unser Selbstbewusstsein und unsere Lebensfreude. So zeigt sich das Anliegen von M. Feldenkrais, nicht nur die körperliche sondern auch die emotionale Beweglichkeit/Dynamik mit seiner Vorgehensweise positiv zu beeinflussen. Mit Hilfe von ATM und Funktionaler Integration werden wir schrittweise im Sinne der Aufrichtung in unterschiedlichen Positionen versuchen, einer Schicht dieser Angst in uns zu begegnen und sie zu wandeln. Spezifische Fragestellungen werden den Prozess unterstützen.

TAGESKURS**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE****„Sicht-Weise“**

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“. (Moshé Feldenkrais in „Bewusstheit durch Bewegung“) In diesem Tageskurs werden wir 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. Anhand von ausgewählten Feldenkrais-Lektionen zu diesem Thema beleuchten und erweitern wir aus unterschiedlichem Blickwinkel den Gebrauch unserer Augen in individueller Sichtweise.

AUGUST 8.

So. 10–17 h

80 €

Rita Räderscheid

AUGUST 13.–15. WORKSHOP

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

200 €

Cornelia Georgus**„Über Stock und Stein – Gangarten“**

Wir fragen oft „Wie geht’s?“ – Wer denkt da schon ans Gehen? Die menschliche Fortbewegungsart ist so universal nützlich wie auch individuell und persönlich: Gehen kennt viele Spielarten und Qualitäten. Die zu entdecken und zu erproben – draußen wie drinnen und anhand von Feldenkrais-Lektionen – genau darum geht es in diesem Seminar. Der Kurs ist offen für Interessierte jeden Alters; mitzubringen sind ein Paar feste Schuhe und sicherheitshalber regendichte Kleidung.

SEPTEMBER 1.–4. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11–18 h

Do./Fr. 10–17 h

Sa. 10–15 h

400 €

**Dr. Smadar Peleg /
Lilach Lotan****„Der Zusammenhang zwischen Beobachten, Wissen und Handeln“**

Dieses Seminar zeigt eine einzigartige Analyse der funktionellen, mechanischen, anatomischen und emotionalen Aspekte von ATM-Lektionen und FI. Der Schlüssel zur Kommunikation liegt in Bewegung, Berührung und Sprache. Wir werden erforschen, wie die funktionale Integration durch die Verbindung zweier Nervensysteme entsteht.

Wir werden uns auf diese beiden Themen fokussieren:

1. Vortrag und FI:

Vergleichende Anatomie in evolutionärer Perspektive: Hüfte und Becken.

2. Vortrag und FI:

Drehung des Kopfes (Atlanto-Occipital-Gelenk) und Rotation des Unterarms (Radioulnargelenke): Ähnlichkeiten und Unterschiede.

Diese Weiterbildung stärkt das Vertrauen in die eigene Arbeit und die persönliche Entwicklung.

SEPTEMBER 10.–11. WORKSHOP

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

150 €

Ulrike Apel**Feldenkrais und Laufen.****„Man geht doch mit den Beinen – oder??“**

Die Bewegung der Beine ist das, was äußerlich sichtbar ist beim Gehen und Laufen – aber wenn man sich die Entwicklung des Stehens und Gehens beim Kleinkind anschaut, wird deutlich wie sehr die Bewegung der ganzen Wirbelsäule und des Beckens bestimmend sind für

Geschmeidigkeit und Eleganz, aber auch kraftvolles und raumgreifendes Schreiten. Ein Wochenende am Boden um interessante Verbindungen kennenzulernen und sich ein neues Bild vom „aufrechten Gang“ zu machen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – seien Sie neugierig auf sich selbst!

**TAGESKURS
IN DER FELDENKRAIS®-METHODE****„Mit mehr Leichtigkeit und Freude (be)greifen“**

In dem Tageskurs werden wir uns damit beschäftigen, wie wir unsere Arme im Alltag leichter gebrauchen können. In verschiedenen Ausgangspositionen – wie im Liegen, Sitzen und Stehen – erforschen und erweitern wir unsere Fähigkeit, mehr Unterstützung für unsere Arme in uns selbst zu finden, damit uns bewegte Tätigkeiten oder auch das statische Halten einer Computermaus leichter „von der Hand“ gehen.

**INTENSIVKURS
IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**

„Jetzt glaube ich, wenn es mir am Ende gelingt, bei Ihnen das Becken als die Hauptstütze und den Ursprungsort zu klären, von dem aus alle Bewegungen, die Kraft erfordern, gesteuert werden, sodass Arme und Beine nur zusätzliche Helfer sind und der Kopf ganz frei sein kann, dann werden Sie mich nie vergessen, auch wenn ich schon 20 Jahre tot bin.“

Moshe Feldenkrais, San Francisco 1976

Unterrichtssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}**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

SEPTEMBER 12.

So. 10–17 h

80 €

Inga Adameit-Paas**SEPTEMBER 16.–19.**

Do. 11–18 h

Fr./Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

340 €

Ilan Jacobson**SEPTEMBER 22.–26.**

Mi. 15–21 h

Do.–Fr. 10–17 h

Sa. 10–21 h

So. 10–14h

490 €

**Brigitte Block /
Sylvia Weise**

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.

OKTOBER 8.–12. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Fr. 11–18 h

Sa.–Mo. 10–17 h

Di. 10–13 h

420 €

Beatriz Walterspiel

“Die Bilder im Unterricht”

Im ATM Unterricht benutzen wir Sprache und eben auch in der FI Arbeit, doch ganz anders. In dieser Fortbildung wollen wir erforschen, welche funktionalen Bilder für das Lernen unterstützend wirken. Welche Bewegungs-Bilder sich über die Sequenzen der ATMs und der Reihenfolge der Bewegung auf tun, und wie das Gehirn diese ergänzt, vervollständigt und wie die Reifung im Ganzen unterstützt wird. Unser Denken ist „primär“ bildhaft, und das wollen wir über Bewegung im Lernprozess mehr entdecken und nutzen.

OKTOBER 14.–17. 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}

„Die Kunst der ATM – vom Umgang mit den Alexander Yanai Lektionen“

„Und immer wieder zurück zu den Basics – Upgrade 2.0“

In diesem Jahr geht es um den Umgang mit komplexeren Lektionen, welche die räumliche Orientierung und körperliche Organisation durchaus herausfordern. Sich nicht nur linear, sondern in allen Ebenen sicher im Raum bewegen zu können ist ein wichtiges Ziel für jeden Menschen. Unterthemen: die Grundlagen in den AY Lektionen finden; Serien und Seminare planen; nah an der Lektion bleiben, sie aber anpassen an die Bedürfnisse der Schüler, sich selber schulen im Verständnis und der Funktionalität der Stunden – was sind denn wiederkehrende Strategien und wie unterrichtet man sie. Intensive tägliche Selbsterfahrung in ATM bildet dazu die Basis.

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.

NOVEMBER 10.–14.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

420 €

Ulrike Apel

DEZEMBER 18.

Sa. 10–17 h

80 €

Inga Adameit-Paas

REFERENTEN

Inga Adameit-Pass Fotografin, Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS XV und Neuss VXII

Brigitte Block Feldenkrais-Pädagogin seit 1992, Dipl. Sozialpädagogin, Assistenz-Trainerin in verschiedenen Ausbildungen, eigene Praxis in Odendorf.

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.

Cornelia Georgus seit 1998 Feldenkrais-Practitioner, assistiert sie in internationalen Trainings. Ausgebildete Physio- und Gestalttherapeutin. Sie unterrichtete funktionelle Anatomie und Entwicklungspsychologie. Lebt und arbeitet in ihrer Praxis in Turin.

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 eigener 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.

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

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.

Dr. Smadar Peleg ist selbst Feldenkrais-Lehrerin und Physiotherapeutin, inzwischen hat sie sich auf Anatomie spezialisiert und lehrt dies an der Universität in Tel Aviv. **Lilach Lotan** ist erfahrene Feldenkrais-Lehrerin und wird Smadar unterstützen.

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.

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). 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 Rokocos 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: Mark Reese: „A life in movement“
Biografie Volume one in englischer Sprache 57,00 €
- 2 | Buch: Christian Buckard: Biografie Moshe Feldenkrais
„Der Mensch hinter der Methode“ 25,00 €
- 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 min. 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

