



Programm
2022



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2022	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2022	11
DAS HAUS	24
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	25
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	26
ANMELDUNG	27

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

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.

 **FeldenkraisZentrum**
Chava Shelhav

Fotos: Inga Adameit-Paas
Gestaltung: sonnendeckgrafik



Karen Schmidt-Paas

Geschäftsführerin des 1992 von ihr gegründeten Feldenkraiszentrums und Seminarhauses in Mechernich-Vussemer
› Organisation von Feldenkrais-Ausbildungen und Seminaren seit 1982
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 1988 und seit 1994 Assistenztrainerin in Argentinien, Mexiko, Schweden und Deutschland



Meike Haar

Leiterin des Büros des Feldenkraiszentrums in Hilden seit 2004
› Diplom-Betriebswirtin
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007)



Dr. Chava Shelhav, Tel Aviv **Gründerin und Senior-Beraterin**

des Feldenkraiszentrums
› 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“
› Entwicklung des „Shelhav Modells der Ontogenese“ und des „Shelhav Tests“



Inga Adameit-Paas **Marketing**

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



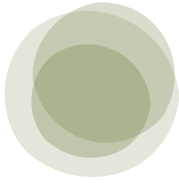
Susanne Schönauer

Ausbildungsleiterin des Feldenkraiszentrums in Mechernich-Vussemer
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin von 1984 bis 1988 bei Chava Shelhav
› Assistenz-Trainerin von 1993 bis 2011 in internationalen Ausbildungen
› Trainerin (Ausbilderin) seit 2011
› Ausbildung in „Child‘Space“, Chava Shelhav Methode
› Ausbildung in Gruppendynamik am GTF, (DGGO)
› Erfahrung in Prozessbegleitung, Gestalttherapie und Supervision



Sigrid Klein **Seminarhaus-Managerin**

in Mechernich-Vussemer seit 1992
› Betreuung des Seminarhauses vor Ort und Koordination der Unterkünfte
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2009)



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 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 ANGBOTE

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.

Neue Ausbildungen:

› ab 10/2021 in Hamburg (Einstieg noch möglich)

› ab 03/2022 in Mechernich-Vussem

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, Logopäde(n)*innen, Erzieher*innen, Physio- und Ergotherapeut(en)*innen.



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2022

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss XVII

17.2. – 27.2. (3. Jahr, Segment 1/4)

5.5. – 15.5. (3. Jahr, Segment 2/4)

18.8. – 4.9. (3. Jahr, Segment 3/4)

17.11. – 27.11. (3. Jahr, Segment 4/4)

Neuss XVIII

17.3. – 27.3. (1. Jahr, Segment 1/4)

23.6. – 3.7. (1. Jahr, Segment 2/4)

13.10. – 23.10. (1. Jahr, Segment 3/4)

NEU! Anmeldungen möglich

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz VI

13.1. – 31.1. (2. Jahr, Segment 2/3)

10.3. – 20.3. (2. Jahr, Segment 3/3)

7.7. – 24.7. (3. Jahr, Segment 1/3)

8.11. – 18.11. (3. Jahr, Segment 2/3)

OBRADOR DE MOVIMENTS

C/ Felip II, 174 bajos 1º, 08027 Barcelona

Barcelona V

28.12.21 – 9.1.22 (4. Jahr, Segment 3/3)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg VI

4.3. – 14.3. (4. Jahr, Segment 2/4)

20.5. – 30.5. (4. Jahr, Segment 3/4)

3.8. – 13.8. (4. Jahr, Segment 4/4)

Hamburg VII

NEU! Einstieg noch möglich

16.3. – 26.3. (1. Jahr, Segment 2/4)

1.7. – 11.7. (1. Jahr, Segment 3/4)

7.10. – 17.10. (1. Jahr, Segment 4/4)

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

JAHRES- ÜBERSICHT 2022

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE



Seite

JANUAR	11	Workshop		Rita Räderscheidt
	12	Masterclass	FL	Chava Shelhav
MÄRZ	13	Workshop		David Kaetz
APRIL	13	Tageskurs		Rita Räderscheidt
	14	Workshop		Johanna Koslowski
	14	Workshop		Moti Nativ
	15	Workshop		Moti Nativ
	15	Advanced	FL	Susanne Schönauer
MAY	16	Workshop		R. Räderscheidt / F. Heptner
	17	Advanced	FL	Beatriz Walterspiel
JUNI	17	Intensivkurs		Ilan Jacobson
	17	Workshop		Alejandra Jara
JULI	18	Workshop		Susanne Schönauer
	18	Advanced	FL	Petra Koch
	19	Advanced	FL	Olena Nitefor
AUGUST	20	Intensivkurs	FL	Chava Shelhav
	20	Advanced	FL	Smadar Peleg
SEPTEMBER	21	Advanced	FL	Raz Ori
	21	Workshop		Ulrike Apel
	22	Tageskurs		Inga Adameit-Paas
	22	Intensivkurs		Beatriz Walterspiel
OKTOBER	22	Advanced	FL	Christoph Habegger
NOVEMBER	23	Advanced	FL	Ulrike Apel

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 **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.

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 8. / 9.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

150 €

Rita Räderscheidt

Januar 13. – 16.

Do. 11 – 17:30 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

380 €

Chava Shelhav

MASTERCLASS

Prinzipien der FELDENKRAIS®-METHODE und ihre Anwendung in ATM und FI

Die Themen dieser Masterclass werden euer Wissen und euer Verständnis über den Prozess in Feldenkrais Lektionen vertiefen.

- 1) Wie wähle ich die im Moment passende Stunde (es ist oft schwierig das richtige zu wählen)? Wie bekomme ich die hierfür wichtigen Hinweise? Als erstes benötige ich Informationen durch geschultes Beobachten des Gehens und durch gutes Zuhören bei dem Interview. Auf dieser Basis kann ich einen Plan für die gemeinsame Arbeit entwickeln.
- 2) Wir erforschen verschiedene Berührungstechniken, die auch in der Arbeit mit Babys benutzt werden und passen sie an die Arbeit mit Erwachsenen an. Es hat sich gezeigt, dass diese Techniken für Erwachsene genauso wichtig sind wie für Kinder. Berührung klärt nicht nur das Körperbild, sondern auch das Gefühl für einen selbst (Selbstbild). Chava wird die Techniken demonstrieren und dann die eigene Erfahrung anleiten.
- 3) Wir werden uns intensiv mit Schulter- und Hüftgelenk befassen und die jeweils besondere Art der Bewegungsmöglichkeiten studieren. Wir werden ihre unterschiedliche Verbindung mit dem Rumpf erforschen und die anatomischen Auswirkungen dieser jeweiligen Verbindung klären. Außerdem werden wir in FI und ATM die Beziehung zwischen beiden Gelenken sehen.
- 4) Wir werden die Mechanismen der Atmung ansprechen und die Arbeit mit dem Brustkorb vertiefen.
- 5) Die Bedeutung der Bewegung des Kopfes in Beziehung zur der Halswirbelsäule werden wir durch FI und ATM Stunden klären.

Ja nach Situation wird die Masterclass vor Ort in Mechernich-Vussemer stattfinden, aber sollte ein Reisen nicht möglich sein, wird Chava über „zoom“ unterrichten.

Aktuelles entnehmen Sie bitte unserer Website unter www.feldenkraiszentrum.de

WORKSHOP

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.

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.

März 5. / 6.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 17 h

190 €

David Kaetz

April 1.

Fr. 10 – 17 h

85 €

Rita Räderscheidt

April 2. / 3. WORKSHOP

Sa. 11 – 17 h

So. 10 – 16 h

170 €

Johanna Koslowsky

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

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.

April 7. – 8. WORKSHOP

Do. 15 – 19 h

Fr. 10 – 13 h

130 €

Moti Nativ

Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

Moshés eigenes Jiu-Jitsu:

Die allererste FELDENKRAIS®-METHODE

„Ich fand heraus, dass das alte Jiu-Jitsu nicht funktionierte. Also machte ich mich daran, mein eigenes Jiu-Jitsu zu entwickeln, das funktioniert.“ Im Alter von 26 Jahren entwickelte Moshé Feldenkrais eine einzigartige Methode, die seiner Genialität entsprang, um auf die Gefahren einer bedrohlichen Umwelt angemessen zu reagieren. Im Jahr 1930 veröffentlichte er seine Selbstverteidigungsmethode in einem Buch für die Pioniere in Israel. Dieses Buch half Moshé entscheidend dabei, Jigoro Kano in Paris zu treffen, der ihm die Tür zum Judo öffnete und die Entstehung der Feldenkrais-Methode mitbeeinflusste. Wir werden die Verbindung zwischen Moshés Jiu-Jitsu Buch und den ATM-Lektionen, wie wir sie heute anwenden, herausarbeiten. Ich werde einige der in diesem Buch verborgenen Geheimnisse mit Ihnen teilen. Mit Hilfe der ATM-Lektionen werden Sie die Selbstverteidigungsbewegungen lernen, die Moshé seinen Freunden zum Überleben empfahl.

WORKSHOP

Die Kunst des Fallens oder:

Der Sturz in die Sicherheit

Stürze und die Angst zu fallen haben erhebliche Auswirkungen auf ältere Menschen und ihren Lebensstil. Sie führen zu einem Verlust an Selbstvertrauen, zu einer Einschränkung der Aktivitäten und in der Folge zu einer Verringerung der Lebensqualität. Moshé Feldenkrais schrieb über die Bedeutung sicher fallen zu können, zunächst in seinem Buch „Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung“. In seinem späteren Werk „Higher Judo – Ground Work“ erhob er als vollendeter Kampfsportler diese Fähigkeit zu einer „Kunst des Fallens“. Wie sollte also die Strategie aussehen, um Stürze und sturzbedingte Verletzungen sowie die Angst davor zu reduzieren? Wir müssen demgemäß den Sturz besser kontrollieren, um sicher auf dem Boden aufzutreffen und effizient wieder aufzustehen. Um uns die angeborene Fähigkeit zu fallen wieder anzueignen, möchte ich im Workshop meine Herangehensweise zur Nutzung von ATM-Lektionen vorstellen. Wir werden dabei schrittweise den „Sturz in die Sicherheit“ erleben.

ADVANCED SEMINAR 

Übergänge

In diesem Jahr setzten wir die Erkundung der Übergänge aus dem letzten Jahr fort. Es ist nicht nötig, beim ersten Teil dabei gewesen zu sein, das Thema der Übergänge ist so riesig, dass es immer neue Aspekte zu entdecken gibt. Übergänge durchziehen 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 weiter einige dieser „greifbaren“ Aspekte näher erkunden. In ATMs und FI-Sequenzen richtet sich dabei die Aufmerksamkeit auf die Erweiterung des eigenen, inneren „Blickes“, so wird es immer einen Zuwachs an Qualität und damit Freude geben.

April 8. – 10.

Fr. 16 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

250 EUR

(bei Buchung beider Kurse 330 € statt 380 €)

Moti Nativ

Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

April 20. – 24.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

430 €

Susanne Schönauer

April 29. – Mai 1.

Fr. 11 – 18 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

230 €

Ulrike Apel

3-TAGEWORKSHOP

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Bewußtheit durch Bewegung

„Wo hab ich nur meinen Kopf?“

Wie oft im Alltag fühlen wir uns „Kopflös“ oder wissen-im wahrsten Sinne des Wortes- nicht „wo uns der Kopf steht“? Bildschirmarbeit, Zoom und Co lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Augen, das Sehen. Aber was ist mit der Orientierung im Raum, dem Einsatz des Hörens und unserer Fähigkeit, uns umzuschauen ohne dass der Nacken knirscht oder blockt? Wie nutzen wir die gesamte Wirbelsäule und was hat das Becken dabei für eine Rolle? Und kann es sein, dass die Lösung gar nicht ein „beweglicherer Kopf“ sondern ein sich „intelligent bewegender Mensch“ ist? Freuen Sie sich auf bewegte, aber auch ruhige, entspannende aber auch dynamische Stunden in denen Sie Neues und vielleicht Überraschendes über sich selbst lernen. Übrigens: schon der Künstler Francis Picabia wusste: „Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“

Mai 20. – 22.

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

240 €

**Rita Räderscheidt,
Franziska Heptner**

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 Feldenkrais-Stimme-Seminar bietet allen Interessierten, die ihre Stimme entdecken und erforschen möchten genügend Raum und immer wieder neue Ideen und Variationen, ihr stimmliches Potential zu erleben und zu erweitern. Eine vielfältige Auswahl an Feldenkrais-Lektionen wird den Teilnehmern die Möglichkeit geben, den Gebrauch ihrer klangvollen Stimme zu unterstützen. Spielerisch wollen wir über Sprechen, Summen, Tönen, Klänge und Melodien unsere Stimme mit dem eigenen Körper in Einklang bringen.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

„Ich möchte springen“

In diesem Advanced beschäftigen wir uns mit der Frage wie die Voraussetzungen in der Bewegungsentwicklung für die Fähigkeit des Springens reifen und erforschen diesen Prozess auf unterschiedlichen Wegen.

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.“

Moshé Feldenkrais, San Francisco 1976

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.

Samstag:

11:00 – 12:00 Gaga/people class

12:00 – 13:30 Bewegungsforschung

– pause –

14:30 – 16:00 Bewegungsforschung

16:00 – 17:00 Talk

Sonntag:

10:00 – 11:00 Gaga/people class

11:00 – 12:30 Bewegungsforschung

– pause –

13:30 – 15:00 Bewegungsforschung

15:00 – 16:00 Talk

Mai 25. – 29.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

430 €

Beatrix Walterspiel

Juni 2. – 5.

Do. 11 – 18 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

360 €

Ilan Jacobson

*Unterrichtssprache
ist Englisch mit deut-
scher Übersetzung.*

Juni 11. / 12.

Sa. 11 – 17 h

So. 10 – 16 h

190 €

Alejandra Jara

Juli 8. – 10. WORKSHOP

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 14 h

210 €

Susanne Schönauer

Leichte Übergänge

In unserem Leben, in unserem Alltag, befinden wir uns permanent in Übergängen ganz unterschiedlicher Art: von einer Handlung, Absicht oder Idee zur anderen, im Ein- und Ausatmen, oder von einem Gefühl und Empfinden zum anderen – immer ist ein Übergang mit Bewegung verbunden. Wie gestalten wir diese Übergänge, zum Beispiel vom Sitzen zum Stehen, von der Hocke zurück zum Stehen oder von einem Schritt in den anderen; und wie nehmen wir dabei unser Atmen wahr? Wir wechseln ständig zwischen großen, kleinen, schnellen, langsamen, komplexeren Bewegungen... In diesem großen Thema, wie wir uns durch das Alltägliche bewegen, biete ich variationsreiche Lektionen an, die hoffentlich ein größeres Spektrum erfahrbar machen, Übergänge zu gestalten.

Juli 15. – 17. ADVANCED SEMINAR FL

Fr. 11 – 18

Sa. 10 – 17

So. 10 – 13

250 €

Petra Koch

Die Neutrals finden oder vom Gleichgewicht von Körper und Geist

In diesen bewegten und bewegenden Zeiteinheiten in diesem Seminar um den feldenkraisischen Weg zur Mitte gehen. Auf biomechanischer Ebene ist jede Bewegung, die wir tun, eine Pendelbewegung. Bei guter Organisation finden wir uns immer wieder in der neutralen Mitte ein. Bei uns Menschen ist der Schwerpunkt im besten Fall so hoch wie möglich, so dass kaum Energie notwendig ist, um uns um unsere Längsachse zu drehen. Im Stehen, Sitzen, Liegen auf dem Rücken, Bauch oder der Seite, für jeden Körperteil wie für den gesamten Organismus gelten dieselben Gesetzmäßigkeiten. Dieser Potent State oder „ideale Zustand“ bringt uns zur Mitte, wirkt zentrierend auf Kraftentfaltung und Atem, auf unsere Klarheit und Präsenz und damit auf uns als Ganzes. So wird es in diesem Advanced Seminar um das Sein in der Mitte und Handeln aus der Mitte gehen. ATM, FI für uns und unsere Klienten und spezifische Fragestellungen werden uns dabei leiten.

ADVANCED SEMINAR FL

(ÜBERWIEGEND ATM)

Poesie und Kraft

Wir haben ein so reiches Potenzial in unseren Händen und Armen... Von der zärtlichen Berührung bis zu kraftvollen Aktionen, vom feinen Einfädeln einer Nadel bis zur Kraft des Holzhackens. Mit den Armen können wir eine außergewöhnliche Bandbreite von Qualitäten und Fähigkeiten organisieren. Und es sind die Arme, mit denen wir so viel emotionale Bedeutung vermitteln, ob wir nun gestikulieren oder andere berühren. Ihre Vielseitigkeit ist, verglichen mit den Beinen, außergewöhnlich. Die Reichweite und die Freude an diesem Potenzial werden oft durch die Realitäten unserer Erfahrung stark eingeschränkt: Schmerzen, Unbehagen, eingeschränkte Bewegung. In diesem Advanced-Kurs werden wir ATMs und die Werkzeuge innerhalb der ATMs einsetzen: Differenzierung, funktionelle Verknüpfung mit dem gesamten Selbst, Einsatz der Arme als dynamische anstatt als statische Stütze, Erforschung der Qualität. Wiedererlangung des Bewegungsumfanges und der Fähigkeit, sich im und durch den Raum zu bewegen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.feldenkraiszentrum.de

ADVANCED SEMINAR FL

(ÜBERWIEGEND FI)

Integrierte Leichtigkeit: Die Beine und ihre Verbindung (über das Becken) mit dem Brustkorb

Wenn unsere Beine hoch mit dem Brustkorb verbunden sind, fühlen wir uns geerdet und auch leicht. Wir können uns angenehm zufrieden und in uns selbst ruhend fühlen, wie als ob unser System uns meldet, dass „alles in Ordnung ist“. Wir haben sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität: zwei gleichberechtigte Partner in Aktion. Die Beine mögen sich eher so anfühlen, als ob sie am Kopf hängen, als dass sie den Kopf stützen, auch wenn der Kopf sich gestützt fühlt! Das ist zwar reizvoll, aber in unserem Erwachsenenleben meist ungewohnt, aber wir erkennen, dass wir damit zu einer Art des Seins zurückgekehrt sind, in der wir uns zu Hause fühlen: in uns selbst und in unseren Möglichkeiten zu handeln.

Juli 20. – 24.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

490 €

(bei Buchung beider Kurse 860 € statt 980 €)

Olena Nitefor

Für Feldenkrais Practitioner und Teilnehmer im 3. und 4. Jahr der Ausbildung Englisch mit Übersetzung

Juli 27. – 31.

Mi. 11 – 18 h

Do.–Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

490 €

(bei Buchung beider Kurse 860 € statt 980 €)

Olena Nitefor

Englisch mit Übersetzung

„Wie verbinden sich die Beine leicht und sicher mit dem Brustkorb?“ Unter Verwendung dieser grundlegenden Frage, die auf alle Menschen anwendbar ist, werden wir vom Denken über eine Lektion als Verfolgen eines Fadens zum Weben eines Wandteppichs übergehen. Alle FI-Demos werden auf Video aufgezeichnet, wie auch so viele FI-Übungen der Teilnehmer*innen wie möglich. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.feldenkraizentrum.de

August 4. – 7. INTENSIVKURS

Do. 11 – 17:30 h
Fr./Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
360 €
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 11 – 14 ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11 – 18 h
Do./Fr. 10 – 17 h
Sa. 10 – 15 h
390 €
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.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Die eigenen Fähigkeiten bei FI maximieren: Aufblasbare Bälle für mehr Präzision und Genauigkeit

Raz Ori hat einen spannenden Ansatz entwickelt, in der Funktionalen Integration anstatt Rollen oder Pads einen weichen, aufblasbaren Ball zu verwenden. Der Ball unterstützt auf der einen Seite die Selbstorganisation des Practitioners und erleichtert gleichzeitig dem Nervensystem des Schülers, überflüssige Anstrengungen in der Bewegungsqualität zu bemerken und so Möglichkeiten für bessere Bewegungsabläufe zu erkennen. In diesem Advanced erlernen Sie wertvolle Fähigkeiten, wie Sie den aufblasbaren Ball in der Funktionalen Integration einsetzen können, um

- > Widerstände von Gewicht und Reibung wie mit „einem zusätzlichen Paar Hände“ zu überwinden.
- > Ihre Selbstorganisation, Geschicklichkeit und kinästhetische Präzision zu verbessern.
- > die Aufmerksamkeit des Nervensystems zu erregen, nicht-gewohnheitsmäßige Bedingungen anzubieten und die Verstärkung von Abwehrmustern zu umgehen.
- > erfahrbar zu machen, wie sich der KlientIn mit größerer Leichtigkeit bewegen kann und um neue kinästhetische Qualitäten einzuführen, die das Nervensystem nachvollziehen und integrieren kann

WORKSHOP

Feldenkrais und Laufen.

„Es braucht den ganzen Menschen ...“
Geschmeidigkeit und Eleganz, aber auch kraftvolles Ausschreiten – das charakterisiert einen Gang, der eine leichtfüßige Fortbewegung ermöglicht; der auch Spaß und Freude an Bewegung ausdrückt. Nicht nur unsere Beine, auch das Becken und die Wirbelsäule haben großen Anteil an einer mühelosen Fortbewegung. Dieses Wochenende am Boden möchte Lust machen auf das Entdecken ungewöhnlicher Zusammenhänge. Was hat z. B. die Babyentwicklung – das Rollen und Krabbeln, Robben und Kriechen – mit unserer Fähigkeit

September 14. – 18.

Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 14 h
450 €
Raz Ori

September 23. – 24.

Fr. 17 – 20 h
Sa. 10 – 17 h
150 €
Ulrike Apel

auf zwei Beinen sicher zu laufen zu tun?
Seien Sie neugierig auf sich selbst; auf Ressourcen und unerwartete Einsichten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bei gutem Wetter findet eine Einheit auch draußen im Gelände statt.

September 25. TAGESKURS

So. 10 – 17 h

85 €

Inga Adameit-Paas

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

„Die wunderbare Kraft unserer Mitte entdecken“

In dem Tageskurs werden wir uns damit beschäftigen, wie wir unser Becken wieder mehr als Kraftzentrum erfahren können, um uns leichter durch den Alltag zu bewegen und uns mehr unterstützt zu fühlen. In verschiedenen Ausgangspositionen erforschen und erweitern wir unsere Möglichkeiten, das Becken mehr als kraftvolle Mitte in Anbindung zu nutzen und als Basis wahrzunehmen, die sowohl unseren Brustkorb als auch unseren Kopf unterstützt und trägt.

September 29. – INTENSIVKURS

Oktober 3. „Bewußtheit durch Bewegung“

Do. 11 – 18 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

360 €

Beatriz Walterspiel

Mit diesem Kurs möchten wir Sie einladen, ganz neue Bewegungserfahrungen zu machen, Bewußtheit durch Bewegung ist der innere Dialog mit unserer Intelligenz. Er zeigt eine neue Sichtweise auf die Feldenkrais Arbeit.

Oktober 6. – 9. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Do. 11 – 18 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

370 €

Christoph Habegger

„Den Atem wecken – Integration der Atemfunktion im Sitzen und Stehen“

Idealerweise sind wir durch unser Skelett so gestützt, dass wir frei bleiben für die Innenbewegungen unseres Atems. Dieser passt sich jeder Handlung und Situation an und bleibt so dynamisch wie unser Gleichgewicht. Über ATM und FI fördern wir die Durchlässigkeit und Bewusstheit für Atembewegung und entwickeln Wege, diese auch in der Aufrichtung im Sitzen oder Stehen zuzulassen.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

„Die Kunst der ATM – Über den Umgang mit den AY Lektionen“

„Der Boden und der Raum.....“ oder: wie können wir Lektionen im Stehen, Gehen, sich-bewegen so gestalten, daß die Teilnehmenden sich weiterhin spüren und bewußt werden können? Bewußtheit durch Bewegung als Ziel unseres Unterrichts – dieses Seminar möchte den Raum geben, sich mit Lektionen zu beschäftigen, die oft etwas zu kurz kommen in unserer Unterrichtsplanung. Was macht gutes Stehen aus? Wo beginnt Gehen? Und wie gestalten wir Übergänge von einer Position in die nächste? Intensive Eigenerfahrung in täglichem ATM Unterricht, Analyse der Lektionen und das Ausschauen weiterführender Stunden stehen im Vordergrund.

November 9. – 13.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

420 €

Ulrike Apel

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.

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.



- | | | |
|----|---|---------|
| 01 | Buch: Mark Reese „A life in movement“
Biografie Volume one in englischer Sprache | 57,00 € |
| 02 | Buch: Christian Buckard: Biografie Moshe Feldenkrais
„Der Mensch hinter der Methode“ | 25,00 € |
| 03 | Buch: Moshé Feldenkrais „Thinking and Doing“,
erste engl. Übersetzung von Moshés Erstlingswerk
von 1929, 2014 | 18,00 € |
| 04 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörperte Weisheit“,
Sammlung von Interviews und Aufsätzen
als dt. Erstausgabe, 2013 | 24,95 € |
| 05 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb
„Die Entdeckung der inneren Ordnung“, 2013,
2. erweiterte Auflage, 18 Lektionen auf Grundlage
der Feldenkrais-Methode | 28,00 € |
| 06 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen –
Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell“, 1999 | 25,00 € |
| 07 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“
6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs | 46,00 € |
| 08 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“
Serie 2, 4 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs | 30,00 € |
| 09 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, F11–4 | 31,00 € |
| 10 | DVD: Chava Shelhav „Lernen hat viele Gesichter“
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: GENODE33DNE

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

www.feldenkraiszentrum.de

