



Programm
2023



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2023	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2023	12
DAS HAUS	24
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	25
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	26
ANMELDUNG	27

FeldenkraisZentrum Chava Shelhav gGmbH

SEMINARHAUS:

Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem

POSTANSCHRIFT:

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

Im Herbst 1984 begannen Chava Shelhav und Karen Schmidt-Paas mit der Organisation von Feldenkrais-Trainings in Deutschland und gründeten 1992 das „FeldenkraisZentrum – Chava Shelhav“ in Mechernich-Vussem in der Eifel.

2019 übernahm Susanne Schönauer die Ausbildungsleitung unseres Seminarhauses in der Eifel. Neben den eigenen Ausbildungen organisieren wir auch Trainings in Bad Tölz und Hamburg. Beatriz Walterspiel und Petra Koch leiten die Ausbildungen an den anderen Standorten.

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 Kurse unter Einhaltung der Vorgaben mit entsprechenden Hygieneregeln anbieten.

 **FeldenkraisZentrum**
Chava Shelhav



Karen Schmidt-Paas

Gründerin und Senior-Beraterin des 1992 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



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“



Susanne Schönauer

Ausbildungsleiterin des Feldenkrais-Zentrums 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



Inga Adameit-Paas **Geschäftsführerin des** **FeldenkraisZentrums**

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



Meike Haar

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



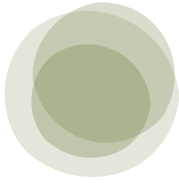
Sigrid Klein

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



Bianca Müller

Betreuerin des Shops vom FeldenkraisZentrum



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 ‚sich Verbessern‘ 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.

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 Referent*innen 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 oder zur Selbsterfahrung auch an feldenkraisferne Interessenten wie Lehrer*innen, Therapeut(en)*innen, Übungsleiter*innen, Sänger*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Logopäd(en)*innen, Erzieher*innen, Physio-/Ergotherapeut(en)*innen und jede/n, der/die Lust hat, sich selbst zu spüren.

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2023

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss XVII

23.02. – 05.03.	(4. Jahr, Segment 1/4)
25.05. – 04.06.	(4. Jahr, Segment 2/4)
10.08. – 20.08.	(4. Jahr, Segment 3/4)
26.10. – 05.11.	(4. Jahr, Segment 4/4)

Neuss XVIII

12.02. – 22.02.	(1. Jahr, Segment 4/4)
13.04. – 23.04.	(2. Jahr, Segment 1/4)
06.07. – 16.07.	(2. Jahr, Segment 2/4)
05.10. – 15.10.	(2. Jahr, Segment 3/4)

Durch das FeldenkraisZentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz VI

16.03. – 26.03.	(3. Jahr, Segment 2/3)
13.07. – 30.07.	(3. Jahr, Segment 3/3)
09.11. – 19.11.	(4. Jahr, Segment 1/4)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg VII

03.03. – 13.3.	(2. Jahr, Segment 1/4)
12.05. – 22.05.	(2. Jahr, Segment 2/4)
28.07. – 08.08.	(2. Jahr, Segment 3/4)
13.10. – 23.10.	(2. Jahr, Segment 4/4)

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



JAHRES- ÜBERSICHT 2023

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE

Seite

JANUAR	12	Workshop	Rita Räderscheidt
	12	Intensivkurs	Beatriz Walterspiel
FEBRUAR	12	Online Workshop	Chava Shelhav
	13	Tageskurs	Michael Klatte
MÄRZ	14	Workshop	R. Räderscheidt / F. Heptner
	14	Advanced FL	Susanne Schönauer
	15	Workshop	Ulrike Apel
APRIL	15	Advanced FL	Olena Nitefor
MAI	16	Advanced FL	Olena Nitefor
	16	Advanced FL	Olena Nitefor
	17	Workshop	Moti Nativ
	18	Workshop	Moti Nativ
JUNI	18	Tageskurs	Rita Räderscheidt
	19	Online Workshop	David Kaetz
JULI	19	Advanced FL	Petra Koch
	20	Intensivkurs	Chava Shelhav
AUGUST	20	Workshop	Susanne Schönauer
	20	Advanced FL	Beatriz Walterspiel
SEPTEMBER	21	Workshop	Ulrike Apel
	21	Tageskurs	Inga Adameit-Paas
	21	Intensivkurs	Ilan Jacobson
	22	Advanced FL	Ulrike Apel
NOVEMBER	23	Advanced FL	Raz Ori



WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2023

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

Weitere Informationen erhalten Sie über unser Büro:

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.

BILDUNGSURLAUB

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.

Januar 07. – 08. **WORKSHOP**

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

165 €

Rita Räderscheidt

Gut zu Fuß – ins neue Jahr

Die Aufrichtung im Zusammenspiel mit der Schwerkraft bringt uns Zweibeinern große Vorteile. Unsere beiden Füße haben dabei als unsere unterstützende Basis u.a. beim Stehen, Gehen, Wandern, Steigen, Balancieren, Laufen, Hüpfen, Klettern, Springen eine riesige Bedeutung. Wir wollen uns auf sie verlassen können. Es wird sich lohnen, ihre vitale Funktionsweise im Sinne der Stabilität, Erdung und Beweglichkeit in alle Richtungen zu erforschen und zu erweitern, sodass sie uns – „mit freiem Kopf an unserem oberen Ende“ – möglichst sicher und freudvoll durchs Jahr tragen können.

Januar 26. – 29. **INTENSIVKURS**

Do. 11 – 18 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

390 €

Beatriz Walterspiel

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

„**Bewußtheit durch Bewegung**“ ist ein Dialog zwischen Bewegung, Erfahrung und innerer Intelligenz. Auf diesem Hintergrund kreierte Moshé Feldenkrais seine Gruppenarbeit und auch die Funktionale Integration. Jeder Mensch kann in diesen Lektionen einen Lernprozess durchlaufen, der durch eine verbesserte Selbstorganisation Ressourcen für Herausforderungen im Leben aufbaut. Somit kann jeder Mensch in diesem Seminar mit den eigenen Themen forschen, Lösungen finden und „wahrnehmender“ auf mehreren Ebenen werden.

Februar 9. – 12. **ONLINE WORKSHOP**

Do. – So. 10 – 13 h

270 €

Chava Shelhav

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE, TEIL 2

„**Wie kehren wir am Ende der Corona-Pandemie durch Verbesserung unserer täglichen Funktionsweisen zu unserer Routine zurück?**“

Viele Studien haben bewiesen, dass während der langen und immer noch andauernden Periode der Covid Pandemie entscheidende physische Fähigkeiten nachgelassen haben. Außerdem zeigte sich ein signifikanter Effekt auf Psyche und Lebensqualität. Wie können wir unser Funktionieren im Alltag wieder verbessern? Angesichts dieser neuen Realität finde ich es wichtig, das Repertoire von Feldenkrais Lektionen neu zu untersuchen und Lektionen zu erforschen, die alltägliche Situationen, wie sich legen, sitzen, stehen und gehen als Thema haben.

Stunden in denen wir Fähigkeiten verbessern wie z.B.

- Beugen der Beine
- Rotation der Wirbelsäule
- Gehen

Jede alltägliche motorische Fähigkeit, die wir erarbeiten und verbessern, wird einen Einfluss auf die Art und Weise haben, wie wir uns selber wahrnehmen. Jede Veränderung unserer physischen Fähigkeiten hat eine große Wirkung auf unser mentales Befinden. In dem Folgeworkshop steht die Entwicklung der Rotation im Fokus. Wir werden sie im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen aus verschiedenen Richtungen – wie von den Beinen, vom Becken, vom Brustkorb sowie von Nacken und Kopf aus – erforschen. Auch auf die Beziehung zwischen Gleichgewicht und Augen werden wir eingehen – ein Thema, das für das Erlernen einer neuen Bewegung von großer Bedeutung ist.

TAGESKURS

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Die eigene Auf- und Ausrichtung finden

Ob wir sitzen, stehen oder gehen, wir müssen uns immer auf irgendeine Art und Weise entgegen der Schwerkraft auf- und ausrichten. Oftmals jedoch sind wir uns dieses Umstandes in unserem alltäglichen Leben gar nicht wirklich bewusst, und das umso weniger, je weniger wir durch Schmerzen und/oder Verletzungen eingeschränkt sind. Dabei beeinflusst unsere Ausrichtung nicht nur, mit wie viel Leichtigkeit wir uns durch den Tag bewegen, sie beeinflusst auch, wie sehr wir uns unseren alltäglichen Lebenssituationen zu stellen in der Lage sind. In diesem ATM-Tagesworkshop gehen wir der Frage nach, inwieweit Aufrichtung (noch) leichter werden kann und wie sich diese auf z.B. das Stehen und Gehen und möglicherweise auch unser Standing auswirkt. Welche Rolle spielt dabei unser Skelett und können wir den Boden für sie nutzen?

Februar 18.

Sa. 10 – 17 h

95 €

Michael Klatte

März 10. - 12. WORKSHOP

Fr. 17 - 20 h

Sa. 10 - 17 h

So. 10 - 13 h

260 €

**Rita Räderscheidt /
Franziska Heptner**

Feldenkrais und Stimme

Wer wünscht sich nicht, sich mit der eigenen Stimme im Körper gut zu fühlen und im Sprechen und Singen authentisch zu sein?

Dieses Feldenkrais-Stimme Seminar bietet allen Interessierten an, ihr eigenes Potential und die Zusammenhänge von Bewegungs-, Atem- und Stimmapparat zu entdecken und zu erforschen. (Zitat Thomas Hampson „autobiographisches Portrait“), „Im Gesang ist es auch so! Alles Störende musst du marginalisieren, damit du möglichst frei gestalten kannst. Ich muss also, egal womit ich mich in Gedanken gerade beschäftige, mit Sicherheit wissen, wo alle meine Teile sind, damit ich Spontanität zulassen kann.“ Die Funktionsweise aller Teile wird so für eine klarere und ausdrucksstärkere Stimme wieder im Einklang miteinander möglich. Spielerisch wollen wir über Sprechen, Summen, Töne, Klänge und Melodien den Traum einer klangvollen und freien Stimme leben.

März 15. - 19. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11 - 18 h

Do. - Sa. 10 - 17 h

So. 10 - 13 h

470 €

Susanne Schönauer

Vom Hin-und-Rückweg - die Reversibilität

In diesem Jahr möchte ich mich mit Euch noch einmal dem Thema der Übergänge widmen - wieder aus einem neuen Blickwinkel. Es ist nicht nötig, bei den ersten Teilen dabei gewesen zu sein.

Das Thema der Übergänge ist unerschöpflich vielschichtig, so daß es immer etwas Neues zu entdecken gibt. Allen Arten von Übergängen ist gemeinsam, dass sie uns vom Einen zum Anderen hin bewegen. In unserer Arbeit zeigt sich dies deutlich im Übergang vom Hin- zum Rückweg, in der Reversibilität. Ihr geben wir Bedeutung, wenn wir Qualität beschreiben wollen. Ich werde Euch ATMs anbieten, in denen Ihr dieses Qualitätsmerkmal unserer Arbeit wieder neu in Euch erleben könnt - gerät es in der täglichen Routine doch oft etwas in den Hintergrund. Im Praktizieren von FI wird es ebenso darum gehen, wahrzunehmen, wohin mich die Person führen will und wie das Potenzial einer/eines jeden in diesem Spiel zwischen Hin- und Rückweg erkennbar wird. Alles findet in einem funktionalen Rahmen statt und wir werden im Liegen als auch im Sitzen arbeiten.

3 - TAGEWORKSHOP

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Und was, wenn Sitzen einfach wunderbar wäre?

„Sitzen ist das neue Rauchen“ - das wird oft etwas scherzhaft gesagt wenn es um die (zu) vielen Stunden geht, die wir täglich sitzend verbringen. Keine Angst - wirklich „sitzen“ werden wir in diesem Workshop kaum; die Grundlagen erforschen aber sehr wohl:

Die skelettalen Verbindungen zwischen Becken und Kopf in allen Lagen erforschen, in einfachen und komplexen Lektionen erleben, wie gelenkte Aufmerksamkeit alles verändern kann und am eigenen Leibe erfahren dass Leichtigkeit und Stabilität sich nicht ausschließen.

Geeignet für alle, die Spaß daran haben sich neu kennenzulernen. Keine Vorerfahrung nötig.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Funktionale Anatomie

Olena wird in diesem speziellen Anatomiekurs grundlegende Skelettstrukturen mit uns klären und aufzeigen, wie man diese funktional nutzen kann, um

- 1.) ATM mehr schätzen zu lernen und
- 2.) daraus Strategien für die funktionale Integration zu entwickeln.

Dafür wird sie ein funktionelles „Modell“ vorstellen, das uns vermittelt, den Rumpf als eine Reihe nicht konzentrischer Kreise und „Räume“ zu sehen - beginnend am tiefsten Körperpunkt und sich nach außen fortsetzend. Dieses geometrische Modell hilft uns dabei, Muster unserer Bewegungsorganisation zu erkennen und Strategien für die FI-Arbeit zu entwickeln.

Wenn es die Zeit erlaubt, wird Olena auch noch die primäre Muskulatur des Rumpfes mit uns erforschen. Jeden Tag wird es eine ATM geben, die im Zusammenhang mit dem Unterrichtsmaterial steht.

März 31. - April 02.

Fr. 11 - 18 h

Sa. 10 - 17 h

So. 10 - 13h

260 €

Ulrike Apel

April 28. - 30.

Fr. 11 - 18 h

Sa. 10 - 17 h

So. 10 - 15 h

280 €

Olena Nitefor

*Für Feldenkrais
Practitioner und
Teilnehmende im
3. und 4. Jahr der
Ausbildung,
Englisch mit
Übersetzung*

Mai 03. – 07. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

530 €

Olena Nitefor

(bei Buchung

beider Kurse –

Mai 03.-07. und

Mai 10.-14. –

950 € statt 1060 €)

Für Feldenkrais

Practitioner und

Teilnehmende im

3. und 4. Jahr der

Ausbildung,

Englisch mit

Übersetzung

ADVANCED SEMINAR ^{FL} (ÜBERWIEGEND ATM)

ATM kann uns auf der einen Seite zu einem ruhigen und friedvollen Zustand verhelfen und gleichzeitig eine wache Bereitschaft zum Handeln in uns erwecken – das eine ist die Voraussetzung für das andere. Um beide Zustände zu optimieren, benötigen wir den Boden. Er ist ein brillianter Verbündeter, um unsere Bewegungsqualitäten zu entwickeln und damit Gelassenheit und Ruhe in uns zu entdecken.

Am Ende einer Lektion „Bewusstheit durch Bewegung“ fühlen wir uns immer mehr vom Boden unterstützt. Sobald wir lernen, die maximale Unterstützung durch den Boden zu erhalten, können wir beginnen, ihn auf dynamische Weise zu nutzen - beispielsweise, wenn wir uns vom Boden wegschieben.

Je differenzierter und weicher wir uns im Rumpf bewegen lernen, um so tiefer können wir in den Boden hineinsinken und uns auch auf leichte und sanfte Weise von ihm erheben.

Dann kann der Kopf wirklich frei bleiben, auch während wir uns im Raum bewegen.

Der peripersonale Raum spielt hierbei eine große Rolle. Unser Gehirn unterscheidet zwischen einem „nahen - peripersonalen“ Raum und dem weiter entfernten, dem extrapersonalen Raum. Mit der Erfahrung, wie wir leicht vom Boden in die Aufrichtung gelangen und unsere Orientierung im Raum über die Augen erweitern, lernen wir mehr und mehr zu verstehen, wie der Kopf frei bleiben kann.

Mai 10. – 14. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

530 €

Olena Nitefor

(bei Buchung

beider Kurse –

Mai 03. – 07. und

Mai 10. – 14. –

950 € statt 1060 €)

Englisch mit

Übersetzung

ADVANCED SEMINAR ^{FL} (ÜBERWIEGEND FI)

„Arbeit in der Bauchlage, zur Verbesserung des Gehens“

Das Arbeiten in der Bauchlage bietet hervorragende Bedingungen, um die Beziehung zwischen Schultergürtel und Becken zu koordinieren, die Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule zu wecken und den Kopf in eine klarere Mittelachse zu bringen. Diese Beziehungen sind grundlegend für das kontralaterale Gehen. Viele Erwachsene können nicht gut auf dem Bauch liegen – somit ist das Arbeiten in der Bauchlage eine wahre Kunst. Im Gegensatz zu der langen

Entwicklungsphase der Babys, die in der Bauchlage das Heben des Kopfes erlernen und über viele weitere Schritte zum Stehen gelangen, haben wir mit Erwachsenen wenig Zeit, diese Fähigkeiten zu erarbeiten.

Denn erst nach diesen Entwicklungsschritten kann der Kopf im Stehen gut unterstützt sein, sich leicht drehen und frei sein und seine Basis durch die Wirbelsäule in Becken und Beinen finden. Dafür muss er mit der Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule verbunden sein... nicht nur mit der des Halses.

Wir müssen somit schnell wahrnehmen, verstehen und denken, damit die Position für die Klienten nützlich und nicht nur erträglich wird. Olena wird mit uns Wege für die Verbesserung der Rotationsfähigkeit klären, indem sie sowohl von Becken- und Schultergürtel aus arbeitet als auch den ersten Rippenring mit in ihre Strategien einbezieht. Auch Verkürzungen in der Seiteneigung, sowie Verlängerungs-Strategien, die nah an der Wirbelsäule und über das Weichgewebe (Muskeln und Faszien) Verbindungen mit Rippen und Becken entwickeln, werden thematisiert.

Mit der Absicht, das Gehen zu erleichtern werden wir:

- die Fähigkeiten zur Rotation steigern
- das Becken im Verhältnis zur WS und zu den Beinen betrachten
- Strategien zur Entlastung der Beinen erkunden
- die allgemeine Länge der WS und des Rumpfes verfolgen
- die Freiheit und Haltung des Kopfes verfeinern

Anhand eines Videoausschnittes zeigt Olena auf unserer Webseite, wie sie mit einem Klienten arbeitet und schildert dabei ihre Denk- und Spürweise. Sie erklärt, wie sie ihre Hände einsetzt, um in der Bewegungsachse zu arbeiten und Kraftvektoren zu lenken.

WORKSHOP

Umkehrbarkeit als Lernstrategie:

Umkehrbarkeit ist ein grundlegendes Konzept bei allen ATM und FI Stunden. Die umsichtige Anwendung dieses Prinzips kann dazu führen, dass latente Spannung im gesamten muskulären System reduziert und ausgeglichen wird.

Mai 18. – 19.

Do. 15 – 19 h

Fr. 10 – 13 h

150 €

Moti Nativ

(bei Buchung beider Kurse – Mai 18. – 19. und Mai 19. – 21. – 390 € statt 425 €)
Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

Außerdem werden Anstrengung und Ermüdung bei allen Aktivitäten reduziert, sodass größere Kapazitäten und längere Ausdauer für die Arbeit möglich werden. Sowohl die Haltung als auch die Atmung verbessern sich, was sich sowohl auf die allgemeine Gesundheit als auch auf die Vitalität positiv auswirkt. In diesem Workshop werden wir die Reversibilität sowohl in unseren Bewegungen erfahren und Schmerzen und Anspannung als Referenz zum Lernergebnis der ATM sehen.

Mai 19. – 21. WORKSHOP
Fr. 16 – 20 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 15 h
275 €

Moti Nativ
(bei Buchung beider Kurse – Mai 18. – 19. und Mai 19. – 21. – 390 € statt 425 €)
Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

Übertragung des Lernens von Bewegung oder eine Sache lernen und viele Dinge kennen.
„Es ist eine eher unwahrscheinliche Vorstellung, dass die Verbesserung einer Fähigkeit sich auf die Qualität anderer auswirkt. Deshalb ist es die Qualität die wir lernen, die sich auf anderes überträgt.“ (Moshé Feldenkrais)
Der Workshop erforscht wie wir die Qualität unserer Bewegung erweitern können und machen die Erfahrung der Übertragung des Gelernten in verschiedenen Situationen und Positionen. Das Konzept der Übertragung der Qualität einer gelernten Bewegung regt einen Weg für schnelleres Lernen an. Dieses Konzept wird uns auch dahin führen, die Verbindung von Judo zu ATM zu erforschen.

Juni 08. TAGESKURS
Do. 10 – 17 h
95 €

Rita Räderscheidt

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE
Augen-Spaziergänge

Auf unsere Sicht-Weise kommt es an! Können wir sie spielerisch variieren? Sehen – Schauen – Gucken – Betrachten – Beobachten und viele andere Begriffe haben wir für die Funktion unserer Augen, unsere Umgebung visuell wahrzunehmen. Die Qualität dieser Fähigkeit können wir individuell und stets verbessern. Auf den zweiten Blick sehen wir noch eine weitere Aufgabe, die den Augen zukommt: „Die Bewegungen der Augen koordinieren die Bewegungen des ganzen Körpers“. (Moshé Feldenkrais in „Bewusstheit durch Bewegung“, S. 200)
In diesem Tageskurs werden wir unter verschiedenen Perspektiven erkunden, wie wir unsere beiden Augen benutzen und welchen Einfluss

dies auf die Organisation unserer Bewegungen, unserer Haltung und des gesamten Muskeltonus hat. Vielleicht kann sich dadurch auch unsere differenzierte Art und Weise des Sehens erweitern.

ONLINE WORKSHOP Mit dem ganzen Körper horchen

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 Hörversinn als auch in der allgemeinen Wahrnehmung.

ADVANCED SEMINAR Resilienz

Resilienz bedeutet: sich an äußere Anforderungen anpassen zu können um dann wieder in die ursprüngliche Form "zurückspringen" zu können. Oder: sich von schwierigen Erfahrungen erholen zu können. Oder: sich ständig verändern zu können ohne dabei kritische Grenzwerte zu überschreiten. Oder: auf herausfordernde Situationen flexibel reagieren zu können. Oder: Resonanzfähigkeit. Diese Themen finden sich in unserer Arbeit wieder und hängen zusammen mit der Bereitschaft, Veränderungen anzuerkennen und zu lernen, sich ihnen anzupassen. Welche Muster oder Gewohnheiten gehören in die Vergangenheit und welche sind „zukunfts-fähig“? Mit Hilfe von FI und ATM möchte ich Raum für diese Themen bieten. Denn wir selbst brauchen Resilienz und können Bewußtheit für Resilienz an Menschen, die zu uns kommen weitergeben.

Juni 09. – 11. und Juni 16. – 18.

jeweils
Fr. – So. 17 – 19.30 h
280 €

David Kaetz
Die Unterrichtssprache ist Deutsch, teilweise Englisch mit Übersetzung.

Juli 21. – 23.

Fr. 11 – 18 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
270 €

Petra Koch

Juli 27. - 30. INTENSIVKURS

Do. 11 – 17.30 h

Fr./Sa 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

390 €

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 4. - 6. WORKSHOP

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 14 h

240 €

Susanne Schönauer

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE
Freie Übergänge in alle Richtungen
In den letzten Workshops haben wir schon viele Varianten von Übergängen erkundet. Das möchte ich auch in diesem Jahr weiter entwickeln und einem interessanten, wichtigen Aspekt der FELDENKRAIS®-Methode mehr Raum geben, der Umkehrbarkeit von Bewegung. Allen Arten von Übergängen ist gemeinsam, dass sie uns vom Einen zum Anderen hin bewegen, aber wie ist es, wenn wir mitten in einer Bewegung stoppen müssen, die Richtung unseres Tuns verändern oder einen Schritt zurück gehen wollen? Um diesen Herausforderungen im Alltag leichter zu begegnen, werden wir diese Fähigkeit unter weniger komplexen Bedingungen erkunden. Ich werde wieder Lektionen unterrichten, in denen Ihr tiefer zu Euch selbst schauen könnt, einen weiteren Blick nach außen richtet und bestimmt Freude im Erkunden erlebt.

August 23. - 27. ADVANCED SEMINAR 

Mi. 11 – 18 h

Do. - Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

470 €

Beatriz Walterspiel

„Aufmerksamkeit“ – ein goldener Schlüssel zu...
Die Dynamik der Aufmerksamkeit – ein wesentlicher „Baustein“ der Bewusstheit – soll für das Unterrichten der ATMs und auch für den Dialog in der Einzelarbeit erforscht werden. Wir werden Wege finden, die Aufmerksamkeit zu verfeinern, durch Wahrnehmung ungewöhnliche Verbindungen zu entdecken und uns ein Feld von Wissen neu zu erschließen. Faszinierendes kann sich auftun.

WORKSHOP**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE****Leichtfüßig in allen Lebenslagen**

Die ersten Schritte eines Kindes werden gefeiert und bejubelt – und dann? „Gehen“ wird oft als mühsam und wenig attraktiv empfunden – wie wäre es, sich völlig neu auf diese alltägliche und doch so phantastische Fortbewegungsart einzulassen; mit entspannten und interessanten Lektionen im Liegen ein freieres, beschwingteres Gehen zu entdecken?? Bitte auch Schuhe für eine Einheit draussen mitbringen; auf einer längeren Strecke zu gehen macht das Spüren bestimmter Unterschiede leichter. Keine Angst – es wird nicht gejoggt! Geeignet für alle Altersstufen; keine Vorerfahrung erforderlich.

TAGESKURS**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE, TEIL 2****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 als kraftvolle Mitte in Anbindung zu nutzen und als Basis wahrzunehmen, die sowohl unseren Brustkorb als auch unseren Kopf unterstützt und trägt.

INTENSIVKURS**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE****Die Wirkung von Koordination und Orientierung auf die Fähigkeit zu Handeln**

Diesen Titel hat Moshé Feldenkrais einer Serie von ATMs gegeben. Die Fähigkeit handlungs- und arbeitsfähig zu sein, d.h. alles was wir bewusst oder unbewusst, absichtlich oder unbeabsichtigt tun, hat einen großen Einfluss auf unser Verhalten. Moshé Feldenkrais zeigt uns zwei wesentliche Annäherungen, um einen Zugang zu unseren Unzulänglichkeiten zu finden. Unzulänglichkeiten sind eine Sammlung von Fehlern, die so gering sind, dass wir sie kaum wahrnehmen. Wir können sie nur verändern, wenn wir Anstrengung reduzieren. Unzulänglichkeiten und die Gefühle „zu kurz gekommen zu

September 1. - 2.

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

170 €

Ulrike Apel**September 15.**

Sa. 10 – 17 h

95 €

Inga Adameit-Paas**September 21.-24.**

Do. 11 – 18 h

Fr./Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

390 €

Ilan Jacobson

*Englisch mit
Übersetzung*

sein“ sind sowohl offensichtlich als auch schwer fassbar. Deshalb beginnt jede Veränderung mit der Wahrnehmung dessen, was wir in unserer Selbstorganisation als gut und in Ordnung empfinden. Feldenkrais hat die Bewusstheit durch Bewegung Stunden so strukturiert, dass sie auf alle Aspekte der willkürlichen Motorik wirken. Es werden alle Seiten, wie z.B. Denken, Spüren, Wahrnehmen und Aufmerksamsein angesprochen. Durch Bewegung können wir unsere Fähigkeiten verfeinern, neue Variationen entwickeln und unsere Selbstwahrnehmung verbessern. Den eigentlichen Prozess des Lernens haben wir nie gelernt, wir handeln um etwas zu erreichen. In diesen Stunden wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf diesen Prozess des Lernens richten und die Fähigkeit, feinste Unterschiede zu spüren, verfeinern. Moshé Feldenkrais hat diesen Ansatz benutzt, um neue Möglichkeiten in Bezug auf unsere Gewohnheiten zu öffnen und diese in unser persönliches Leben und in unsere Umwelt zu integrieren.

September 27. – ADVANCED SEMINAR FL
Oktober 01. Die Kunst der ATM – Über den Umgang mit den AY Lektionen
 Mi. 11 – 18 h
 Do. – Sa. 10 – 17 h
 Sa. 10 – 13 h
 470 €
Ulrike Apel

Wie bewusst sind uns die eigenen Routinen beim Unterrichten? Welche Lektionen wählen wir „immer“; wie strukturieren wir den Ablauf eines Semesters – mit langjährigen, aber auch immer neuen Teilnehmer*innen? Dieses Seminar möchte anregen, das Unterrichten neu zu denken – wirklich immer mit einer Beugektion anfangen? Und was ist mit den „Klassikern“? Wie holen wir die verschiedensten Menschen ab und wie machen wir das Einzigartige dieser Arbeit klar? Wie immer wird der Hauptakzent auf der praktischen Arbeit mit AY Lektionen liegen – oft solchen, die man sich nicht direkt ausgesucht hätte... Lernen, als Unterrichtende mit Herausforderungen umzugehen – durch die eigene Erfahrung beim Meistern komplexer Situationen. Und natürlich gibt es viele Anregungen zur Unterrichtsgestaltung und Planung.

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 zusätzliches 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 Klient*innen mit größerer Leichtigkeit bewegen kann und um neue kinästhetische Qualitäten einzuführen, die das Nervensystem nachvollziehen und integrieren kann

November 8. – 12.

Mi. 11 – 18 h
 Do. – Sa. 10 – 17 h
 So. 10 – 13 h
 470 €

Raz Ori
*Englisch mit
 Übersetzung*

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*innen zur Verfügung.

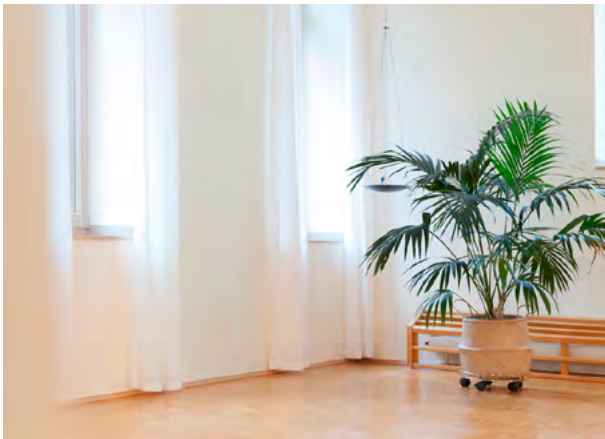
Es bietet u.a.:

- › einen ca. 330 qm großen Saal mit Parkettboden
- › Fußbodenheizung
- › Liegen und Lagerungsmaterialien für alle Teilnehmer*innen
- › 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 Kursteilnehmenden 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 bei uns angefordert (Tel. 02103.26 86 02, info@feldenkraiszentrum.de) oder unter www.feldenkraiszentrum.de heruntergeladen werden.

Bei Ihrem Kursaufenthalt 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 wird die volle Kursgebühr erhoben..

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 | 59,00 € |
| 02 | Buch: Christian Buckard: Biografie Moshé 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

