Programm
2024

FeldenkraisZentrum
Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2024	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2024	12
REFERENT*INNEN	26
DAS HAUS	28
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	29
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	30
ANMELDUNG	31

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

SEMINARHAUS:
Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem

POSTANSCHRIFT:
Körner Straße 80 | D-50823 Köln
Telefon 0221 8461 46 26
info@feldenkraiszentrum.de
www.feldenkraiszentrum.de

Gestaltung: sonnendeckgrafik

WIR ÜBER UNS

Im Herbst 1984 starteten Dr. Chava Shelhav und Karen Schmidt-Paas gemeinsam 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 Leitung für die Ausbildungen in der Eifel.

Im Jahr 2022 übergab Karen Schmidt-Paas dann die Leitung des Feldenkraiszentrums an Inga Adameit-Paas. Neben den eigenen Trainings organisiert das Feldenkraiszentrum auch Trainings in Bad Tölz und Hamburg, diese werden von Beatriz Walterspiel und Petra Koch geleitet.

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

FeldenkraisZentrum
Chava Shelhav

Karen Schmidt-Paas
Gründerin und Senior-Beraterin des 1992 gegründeten Feldenkraiszentrums und Seminarhauses in Mechernich-Vussem
› 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-Vussem
› 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
Geschäftsführung und Leitung des Feldenkraiszentrums
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei Neuss XV, XVII und XVIII

Xenia Kleinsorg
Leitung des Büros
› Bürokauffrau

Sigrid Klein
Seminarhaus-Managerin
in Mechernich-Vussem (bis Ende 2023)
› Betreuung des Seminarhauses vor Ort und Koordination der Unterkünfte
› Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav

Bianca Müller
Seminarhaus-Managerin
in Mechernich-Vussem (ab 2024)
› Betreuung des Seminarhauses vor Ort und Koordination der Unterkünfte
› Betreuung des Feldenkrais-Shops

Moshé Feldenkrais (Copyright: Hans E. Czetczok)

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 Schwerefeld 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.

ADVANCED SEMINARE

Weiterbildung für Feldenkrais-Lehrer*innen mit einer vom Berufsverband anerkannten Ausbildung. Diese Kurse sind mit folgendem Symbol (FL) 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 Tanz", „Feldenkrais und Laufen", „Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit" u.v.m. richten sich als Fortbildung oder zur Selbsterfahrung auch an feldenkraisferne Interessierte wie Lehrer*innen, Therapeut*innen, Übungsleiter*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Logopäd*innen, Erzieher*innen, Physio- und Ergotherapeut*innen und alle, die Lust haben, sich selbst zu spüren

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN 2024

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss XVIII

18.01. – 28.01. (2. Jahr, Segment 4/4)
11.04. – 21.04. (3. Jahr, Segment 1/4)
11.07. – 21.07. (3. Jahr, Segment 2/4)
10.10. – 20.10. (3. Jahr, Segment 3/4)

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle,Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz VI

02.03. – 13.03. (4. Jahr, Segment 3/4)
11.07. – 28.07. (4. Jahr, Segment 4/4)
01.10. – 13.10. (4. Jahr, Segment 5/4)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg VII

15.03. – 25.03. (3. Jahr, Segment 1/4)
24.05. – 03.06. (3. Jahr, Segment 2/4)
02.08. – 12.08. (3. Jahr, Segment 3/4)
18.10. – 28.10. (3. 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 2024

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE

	Seite			
JANUAR	**12**	**Workshop**		Rita Räderscheidt
FEBRUAR	**12**	**AD/WS**		Cornelia Georgus
	13	**Workshop**		David Jeker
	13	**Online WS**		Dr. Chava Shelhav
MÄRZ	**14**	**Workshop**		Ulrike Apel
APRIL	**14**	**Workshop**		David Kaetz
	15	**Advanced**	FL	S. Pankofer & S. Schönauer
MAI	**16**	**Advanced**	FL	Olena Nitefor
	16	**Workshop**		Moti Nativ
	17	**Intensivkurs**		Beatriz Walterspiel
JUNI	**18**	**Tageskurs**		Cornelia Georgus
	18	**Workshop**		Ulrike Apel
	18	**AD/WS**		Amos Hetz
	19	**Advanced**	FL	Petra Koch
JULI	**20**	**Online IK**		Dr. Chava Shelhav
	20	**Advanced**	FL	Olena Nitefor
AUGUST	**21**	**Workshop**		Rita Räderscheidt
SEPTEMBER	**21**	**Tageskurs**		Michael Klatte
	22	**Advanced**	FL	Christoph Habegger
	22	**Advanced**	FL	Thomas Farnbacher
OKTOBER	**23**	**Workshop**		Moti Nativ
NOVEMBER	**23**	**Workshop**		Susanne Schönauer
	23	**Advanced**	FL	Beatriz Walterspiel
	24	**Advanced**	FL	Ulrike Apel
	24	**Advanced**	FL	Raz Ori
DEZEMBER	**25**	**Tageskurs**		Inga Adameit-Paas

Abkürzungen:
Online WS = Online Workshop
Online IK = Online Intensivkurs
AD/WS = Advanced/Workshop

WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2024

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 0221 8461 46 26; 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 können alle Angebote durch Bildungsschecks bezuschusst werden.

Januar 13. – 14.
Sa. 11 – 18 h
So. 10 – 14 h
170 €
Rita Räderscheidt

WORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Im Gleichgewicht – ins neue Jahr

Die Balance unserer Aufrichtung im Zusammenspiel mit der Schwerkraft fordert uns Zweibeiner oftmals heraus, bringt uns aber auch große Vorteile. Unsere beiden Füße haben dabei als unsere Basis beim Stehen, Gehen, Wandern, Steigen, Balancieren, Laufen, Hüpfen, Klettern, Springen eine riesige Bedeutung. Wir wollen uns auf sie verlassen können. In dem Workshop erforschen und erweitern wir mit der Feldenkrais-Assistenztrainerin Rita Räderscheidt die vitale Funktionsweise unserer Füße im Zusammenhang mit unserem Gleichgewicht, der Stabilität, Erdung und Beweglichkeit in alle Richtungen, sodass sie uns – „mit freiem Kopf an unserem oberen Ende" – möglichst sicher und freudvoll durchs Jahr tragen können. Es wird sich lohnen, unsere innere Balance auf verschiedenen Ebenen zu verbessern, um uns auch innerlich im Gleichgewicht getragen zu fühlen und verhalten zu können.

Februar 03. – 04.
Sa. 11 – 18 h
So. 10 – 15 h
180 €
Cornelia Georgus

ADVANCED SEMINAR & WORKSHOP
Einführung in die Contact-Improvisation und Berührungspunkte mit der FELDENKRAIS®-Methode – für Feldenkrais-Lehrer*innen und Bewegungsinteressierte

Contact-Improvisation (CI) ist seit den 70er Jahren in New York vor allem eine soziale Tanzform, bei der es um das aktive Entdecken und Erleben der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten von zwei Körpern in Kontakt geht: Rollen, Klettern, Gewicht abgeben und annehmen, Fallen und Wiederaufrichten unter dem Einfluss der Gesetze von Schwerkraft, Schwungmoment und Gleichgewicht. Der Dialog in Bewegung ist achtsam, freilassend und nicht-hierarchisch und bietet oft überraschende Bewegungsmöglichkeiten.
Die Feldenkrais-Assistenztrainerin Cornelia Georgus lädt Sie ein, die Grundprinzipien der CI kennenzulernen und deren gemeinsame Aspekte mit der FELDENKRAIS®-Methode in Bewegung zu erfahren. Jede:r kann die eigenen Potenziale und Fähigkeiten einbringen, Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

WORKSHOP
Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit mit David Jeker – Spontanität in Ausdruck und Bewegung

Februar 09. – 11.
Fr. 17 – 20 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
270 €
David Jeker

Sich frei und spontan ausdrücken zu können, ist uns allen im Grunde ein Bedürfnis. Dennoch sind wir es kaum gewohnt, im „Theater unseres Alltags" ein breites Repertoire des Ausdrucks zu nutzen. An diesem Wochenende erforschen wir mit David Jeker, Schauspieler und Feldenkrais-Assistenztrainer aus Leipzig, mit Hilfe von Selbst- und Raumwahrnehmung, Imagination und Ganzkörperbewegung zahlreiche Wege, unseren Selbstausdruck zu studieren und zu gestalten. Die FELDENKRAIS®-Methode und die Schauspiel-Technik von Michael Tschechow dienen dabei als Werkzeuge. Vertrauensvoll, achtsam und spielerisch experimentieren wir mit dem eigenen Selbstbild und dem Körper im Raum. In klar strukturierten Bewegungsexperimenten suchen wir nach Möglichkeiten, unsere Wahrnehmung zu verfeinern, die Präsenz zu steigern, neuen Ideen nachzugehen und ungewollte Selbstbeschränkungen loszulassen.

ONLINE WORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Skoliose und die FELDENKRAIS®-Methode

Februar 23. - 25.
Fr. - So. 10 - 13 h
240 €
Dr. Chava Shelhav

Bei einer Skoliose handelt es sich um eine Asymmetrie die den Schultergürtel, die Stellung des Kopfes, des Beckens und der Brustwirbelsäule betrifft und die sich auf das Hören auswirken kann. Jeder zweite Mensch leidet in unterschiedlichem Ausmaß unter Symptomen einer Skoliose – bei frühzeitiger therapeutischer Arbeit ist es möglich, das Fortschreiten der Deformierung zu verlangsamen und eine Operation zu vermeiden. Während des Workshops werden wir eine Reihe von Lektionen erforschen, die Dr. Chava Shelhav im Laufe der Jahre zu dieser Thematik entwickelt hat und die sich mit der Beweglichkeit des Schultergürtels, der Bewegung des Beckens und dem Finden des Gleichgewichts beschäftigen. Das Ziel einer Feldenkrais-Lektion ist es dabei, die Bewegungsfähigkeit zu erweitern, das Hörvermögen zu verbessern und eine Vielzahl

von Möglichkeiten für die neue Beweglichkeit zu finden. Außerdem werden wir verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, eine Skoliose zu erkennen und zu diagnostizieren.

März 08. – 10.
Fr. 11 – 18 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
270 €
Ulrike Apel

3 -TAGEWORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Schwerkraft wirkt immer
Eine Binsenweisheit – und was bedeutet das:
› für unsere Bewegungsfähigkeit?
› für Leichtigkeit und Eleganz?
› für ein kraftvolles Zupacken oder auch
› für feinste Berührungen?
Die FELDENKRAIS®-Methode zeigt Wege auf, damit wir uns nicht damit abfinden müssen, mit den Jahren immer gebeugter und kraftloser durchs Leben zu gehen. Probieren Sie aus, wie die spezifisch aufgebauten Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung" neue Möglichkeiten eröffnen, sich zu spüren und neu kennenzulernen. Lang und leicht, beschwingt und aufrecht – entdecken Sie einen intelligenten Weg, besser mit der Schwerkraft zurecht zu kommen! Ohne Vorkenntnisse buchbar!

April 05. – 07.
Fr. 16 – 19:30 h
Sa. 10 - 17 h
So. 10 – 13 h
290 €
David Kaetz
Die Unterrichtssprache ist Deutsch, teilweise Englisch mit Übersetzung

WORKSHOP
Zuhören als Weg der Verwandlung
David Kaetz Arbeit, die sich mit dem Zuhören befasst, hat generell zwei Phasen/ Aspekte, die ineinander übergehen. Die erste heißt „Mit dem ganzen Körper horchen". Es geht darum, eine verkörperte Art des Zuhörens (zu sich selbst, zu anderen, zu Musik und zur Natur) zu entwickeln, um die gesamte Klangerfahrung zu verbessern. Dieses Seminar befasst sich nun mit der zweiten Phase, dem „Zuhören als Weg der Verwandlung", die hier zum ersten Mal in Deutschland angeboten wird. Es richtet sich an diejenigen, die bereits an einem Seminar „Mit dem ganzen Körper horchen" teilgenommen haben, sei es online oder persönlich in Vussem, Wien, Amsterdam oder anderswo. Bei „Zuhören als Weg der Verwandlung" geht es um einen Bewusstseinswandel: Die Praxis des verkörperten Zuhörens wird zu einem Weg, die Art und Weise, wie wir der Welt begegnen, und damit die Art und Weise, wie die Welt uns begegnet, zu verändern. Die Vertiefung unserer Beziehung zur Musik steht im Mittelpunkt dieser Arbeit, ebenso wie die Aufmerksamkeit für die sich verändernden Qualitäten unserer eigenen Wahrnehmung. Die Fähigkeit, die Qualität und den Fokus unserer Aufmerksamkeit beim Zuhören zu modulieren, gibt uns bemerkenswerte Werkzeuge und eine Fülle von Optionen, um unser persönliches, soziales und künstlerisches Leben tiefgreifend zu verbessern. Und, was vielleicht am wichtigsten ist, um unsere Verwandtschaft und Harmonie mit der natürlichen Welt wiederherzustellen. Musiker*innen sind eingeladen, ihre Instrumente mitzubringen.

April 25. – 28.
Do. 17.30 – 20 h
Fr./ Sa. 10 -17 h
So. 10 – 13 h
480 €
Prof. Sabine Pankofer und Susanne Schönauer

ADVANCED SEMINAR FL
Psychologie und Feldenkrais
Was mache ich, wenn ….?
Sicherheit gewinnen im Umgang mit herausfordernden Situationen in der Feldenkrais-Praxis – aus psychologischer Sicht
Immer wieder erfahren wir von unseren Kolleg*innen, dass sich aus psychologischer Sicht in der Interaktion, also der Kontakt- und Beziehungsebene zu unseren Klient*innen, herausfordernde Situationen ergeben. Oft fühlen wir uns auf diese Dynamiken nicht gut vorbereitet und müssen doch passend handeln. Daher freuen wir uns sehr, dass die erfahrene Psychologin und Supervisorin Prof. Dr. Sabine Pankofer zusammen mit der Feldenkrais-Trainerin Susanne Schönauer ein Advanced entwickelt hat, welches diese wichtige Thematik in Theorie und Praxis aufgreift. Unsere Klient*innen reagieren manchmal unerwartet, von fordernd bis hilflos, und sie wünschen sich Antworten von uns, die weit über die Feldenkrais-Arbeit hinausgehen.
Die beiden Referentinnen werden
› wichtige Aspekte dieses komplexen Kontextes in (Selbst-) Erfahrung bringen
› diese mit ihrem Fachwissen auf der Basis der angewandten Psychologie nachvollziehbar machen
› sowie gemeinsam mit Euch gute Ideen für den Praxisalltag entwickeln
Zusätzlich bieten die beiden Referentinnen Einzel-Supervisionen in ihrer jeweiligen Fachrichtung mit an.

Mai 01. - 05.
Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 15 h
490 €
Olena Nitefor
(bei Buchung beider Kurse – Mai 01. – 05. und Juli 24. – 28. – 900 € statt 980 €)
Englisch mit Übersetzung

ADVANCED SEMINAR FL
(ÜBERWIEGEND ATM)
Balance: C-7 und die Mittellinie
C7 und der Schultergürtel bieten uns einen wunderbaren Zugang zu den Armen, zur Organisation der Aufrichtung und zu der Unterstützung unseres Kopfes. Von diesen Punkten aus können wir Gewohnheiten – bezogen auf die Balance – sehr effektiv erkennen und neu organisieren. In diesem Seminar wird Olena Nitefor spezifische ATMs näher beleuchten, die unseren gewohnheitsmäßigen Gebrauch von C7, von unseren Augen, dem Schultergürtel und von unserer Wirbelsäule in Bezug zum Gleichgewicht reorganisieren. Die ATMs – manche ruhig, manche dynamisch – werden dabei alle Richtungen im Raum nutzen. Des Weiteren wird Olena der Frage nachgehen, was „die Mittellinie" bedeuten kann, wenn die Wirbelsäule nicht mehr in einer vertikalen „Linie" steht.
Wie können wir eine Linie der Unterstützung und nicht eine Linie von Wirbeln wahrnehmen? Die Lektionen beginnen mit überraschender Einfachheit und entwickeln sich zu der Komplexität, die für ein besseres Gefühl unserer Mittellinie und für ein leichteres Gleichgewicht notwendig ist. Funktionelle Anatomie und konzeptionelle Erklärungen sind Teil des Advanced und werden Euch als Feldenkraislehrer*innen zusätzlich unterstützen.

Mai 02. -05.
Do. 15 – 19 h
Fr./ Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 15 h
390 €
Moti Nativ
(bei Buchung beider Kurse – Mai 02. – 05. – Oktober 03. – 06. – 700 € statt 780 €)
Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

WORKSHOP I
Die Synergie zwischen der FELDENKRAIS®-Methode und den Kampfkünsten
Das Thema beider Workshops in diesem Jahr ist Ergebnis von Moti Nativs langjähriger Forschung über die Entwicklung der FELDENKRAIS®- Methode. Viele Jahre hat er die Art, wie Moshé in den Jahren 1920 bis 1950 Jiu-Jitsu und Judo sowohl erlernt als auch gelehrt hat, untersucht und ging von der Annahme aus, dass Judo einen bedeutenden Einfluss auf die FELDENKRAIS®-Methode hatte. Seine Recherchen ergaben jedoch die Erkenntnis eines bidirektionalen Einflusses – so glaubt er heute, dass die FELDENKRAIS®-Methode ebenfalls seinen einzigartigen Ansatz, Judo zu unterrichten, Moshé sehr geprägt hat.
In beiden Workshops werden wir Moshé auf seinem Weg zum Judo-Experten begleiten und die Meilensteine auf seinem Weg in Theorie und Praxis kennenlernen. Wir werden ATM-Lektionen erforschen, um unsere Körperorganisation zu verbessern und die Selbstverteidigungstechniken von Moshé zu erlernen. Als Ergebnis dieses Lernens werden Sie die grundlegenden Konzepte der FELDENKRAIS®-Methode und der Kampfkünsten besser verstehen, die eigene Stabilität und Orientierung verbessern, die verborgenen Kräfte des eigenen Körpers entdecken und Schmerzen und Stress reduzieren… Vorkenntnisse im Kampfsport sind nicht notwendig.
Im Workshop I werden wir die Frühen Projekte, also die Entwicklung von Jiu-Jitsu und Selbstverteidigungsmethoden in Tel Aviv kennenlernen, als auch seine Begegnung mit Judo in Paris.
Im Workshop II folgen wir Moshé nach England, wo er sein Engagement im Judo verstärkt und sich mehr und mehr der FELDENKRAIS®-Methode zugewandt hat.

Mai 09. – 12.
Do. 11 – 18 h
Fr./ Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
390 €
Beatriz Walterspiel

INTENSIVKURS
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Bewußtheit durch Bewegung – ein Schlüssel zu sich selbst
In dem Intensivkurs wird ein Erlebnis-Raum für Bewegung geschaffen, in dem jede/r das für sich erfahren, erforschen und neu entdecken kann, was gerade präsent ist und was nach Veränderung oder nach Neuem ruft. Ich möchte Sie einladen, gemeinsam mit mir in den vielfältigen, kreativen und weise choreographierten Lektionen von Moshé Feldenkrais der tiefen Intelligenz unseres Körpers zu begegnen. Diese Klugheit berührt oder überrascht uns oftmals bei Bewegungen, die wir mit besonderer Wahrnehmung erleben. Über Bewegung können wir uns von einengenden Mustern befreien und finden Zugang zu Lebendigkeit, Leichtigkeit, Eleganz und Schönheit. Alles kann immer besser werden.

Juni 01.
Sa. 10 – 17 h
95 €
Cornelia Georgus

TAGESKURS
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Leichtes Bewegen im Feld der Schwerkraft
Das Prinzip der Schwerkraft ist eine Voraussetzung für die Entwicklung des aufrechten Gangs und die Chance für eine neue Bewegungsorganisation. Herzlich lade ich Sie in meinem Tageskurs ein, zusammen mit mir bei ausgewählten Feldenkrais-Lektionen neue Bewegungsmöglichkeiten für Ihren Alltag zu entdecken. Bei diesem Kurs sind alle Interessierten willkommen, es ist keine Vorerfahrung nötig.

Juni 07. – 08.
Fr. 17 – 20 h
Sa. 10 – 17 h
180 €
Ulrike Apel

WORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
„Na, wie geht's?" – Ein vergnügliches Wochenende rund um das GEHEN
Das Gehen ist eigentlich die „artgerechte" Fortbewegung von uns Menschen. Und wir sind perfekt dafür geschaffen: die Art, wie sich unser Becken und die Hüftgelenke miteinander bewegen; die Verbindung in unsere Wirbelsäule hinein; die Gegenbewegung zwischen Schulter-und Beckengürtel...
Nur... wie nutzen wir dieses Potenzial, welches wir alle bei der Geburt mitbekommen haben? Ein ganzer Kurs (fast) nur auf dem Boden: rollend, krabbelnd, sich drehend... Wer Lust hat, sich ohne Leistungsgedanken, mit Spaß, Bewegungsfreude, mit Achtsamkeit und Lust am Entdecken ungeahnter Möglichkeiten zu beschäftigen, ist herzlich eingeladen. Es sind keine Vorerfahrungen nötig, auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Juni 21. – 23.
Fr. 14 – 19 h
Sa./ So. 10 -16 h
270 €
Amos Hetz
Unterrichtssprache Englisch, Übersetzung bei Bedarf

ADVANCED SEMINAR & WORKSHOP
Movement Studies für Feldenkrais-Lehrer*innen und Bewegungsinteressierte
Prof. Amos Hetz, ist seit Jahrzehnten Tänzer und Bewegungslehrer. Beeinflusst wurde seine analytische und integrative Bewegungsauffassung von der Zusammenarbeit mit Moshé Feldenkrais und Noa Eshkol, sowie der Gindler Arbeit und der Alexander Technik. Um Gesetzmäßigkeiten von Bewegung in all ihren Aspekten zu vermitteln, benutzt er in seinem Unterricht die Prinzipien der Eshkol-Wachman Movement Notation: dazu gehört u.a. die Erfahrung der drei grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und seiner Teile sowie die Bedeutung der Differenzierung zwischen Orientierung am Körper oder am Raum. Ob spielerische Bewegungsarbeit am Boden, Arbeit mit Gegenständen, ideomotorische Vorstellungsbilder, Springen, Drehen, Fallen und Rollen: all diese Aufgaben knüpfen sich konsequent um ein Thema, das von immer neuen Seiten angegangen wird. So zeigen sich unbewusste Gewohnheiten und gleichzeitig neue Möglichkeiten einer integrierten Bewegung.

Juni 28. – 30.
Fr. 11 – 18 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
290 €
Petra Koch

ADVANCED SEMINAR (FL)
Mit Hand und Fuß
In der Arbeit mit Funktionaler Integration können wir vom Rumpf her wie auch von peripher, von Händen und Füßen einen Menschen in seinem funktionellen Zusammenspiel erreichen. Dieser periphere Zugang soll in diesem Advanced Training Thema sein.
Wie alle Sinne sind unsere Hände und Füße zweikanälige Verbindungsorgane zwischen äußerer Welt und unserem gesamten Organismus. Mit Hand und Fuß gehen wir in Kontakt. Die Hand ist nicht nur ein Greifwerkzeug, sondern zusätzlich eine Art Erkenntnisorgan, mit der wir Fragen stellen können und Antworten erhalten. In der Funktionalen Integration spielt diese nonverbale Kommunikation eine bedeutende Rolle.
Die schwingenden Fußgewölbe sind für die einwandfreie Funktion des Fußes als tragende Struktur von großer Bedeutung. Sie wirken wie Stoßdämpfer. Man könnte sagen, Hände und Füße funktionieren wie Diaphragmen, sie „atmen" mit jedem Schritt, bei jeder Berührung. Diese Zusammenhänge möchte ich mit Euch in diesem Advanced Training sowohl mit ATMs als auch mit FI erforschen.

Juli 05. – 07.
Fr. – So. 10 – 13 h
240 €
Dr. Chava Shelhav

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

Juli 24. – 28.
Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 15 h
490 €
Olena Nitefor
(bei Buchung beider Kurse – Mai 01. – 05. und Juli 24. – 28. – 900 € statt 980 €)
Englisch mit Übersetzung

ADVANCED SEMINAR FL
(ÜBERWIEGEND FI & ANATOMIE)
Funktionale Integration im Sitzen
Eine Lektion im Sitzen zu beginnen, bietet viele Vorteile. Im Sitzen kann man feine Nuancen der Rumpf-, Kopf- und Augenorganisation erkennen, die im Stehen schwerer zu erfassen sind. Auch kann man in einer FI im Sitzen viele verschiedene Aspekte des Lebens in der Schwerkraft ansprechen: wie das Körpergewicht getragen oder die Kopfhaltung organisiert wird, wie die Fähigkeit des Beckens ist, den Rumpf zu stützen und seine Reaktionsfähigkeit, dem Kopf bei dessen Bewegungen im Raum zu folgen. Im Sitzen können wir auch gut feststellen, ob es Richtungen und Verbindungen gibt, die sich leichter umsetzen lassen. All dies ist auch eine Vorbereitung für das Aufstehen. Für eine Lektion im Sitzen kann man eine Vielzahl von „Positionen" wählen. Eine Person kann nur von Becken und Füßen unterstützt sitzen, oder man kann eine zusätzliche Stütze für die Arme und den Kopf aufstellen, so dass der Schüler nach vorne geneigt sitzt. Das Advanced umfasst sowohl ATMs im Liegen, FI im Sitzen sowie viel Anatomie.

WORKSHOP
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). An diesem Wochenende 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.

August 24. – 25.
Sa. 11 – 18 h
So. 10 – 14 h
170 €
Rita Räderscheidt

TAGESKURS
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
„Bewusstheit durch Bewegung": Ein Weg zu einer leichten und mühelosen Aufrichtung
Unsere Haltung und Aufrichtung beeinflusst nicht nur unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch die Art und Weise, wie wir mit der Welt um uns herum interagieren. Eine mühelose Aufrichtung ermöglicht es uns, uns leicht durch den Tag zu bewegen und der Außenwelt offen und neugierig zu begegnen. In diesem Tagesworkshop erforschen wir mithilfe verschiedener ATMs, die für die Aufrichtung so wichtige Verbindung von Becken, Brustkorb und Kopf über die bewegliche und zugleich stützende Achse in uns – die Wirbelsäule. Werden wir uns dieser inneren Verbindungen wieder mehr bewusst, öffnet sich uns ein Weg zu einer natürlicheren und müheloseren Aufrichtung im täglichen Leben.

September 14.
Sa. 10 – 17 h
95 €
Michael Klatte

September 19. – 22.
Do. 11 - 18 h
Fr. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 -13 h
390 €
Christoph Habegger

ADVANCED SEMINAR FL
Rund ums Sitzen
In unserer Gesellschaft verbringen viele Menschen durchschnittlich 7 Stunden am Tag sitzend auf einem Stuhl. Aufrecht, in sich ruhend und behaglich, wie es jedes gesunde Kleinkind kann, sitzt dabei kaum jemand. Idealerweise gehört Sitzen auf dem Stuhl jedoch zu einer „acture", die dem Menschen verschiedene Aktivitäten ermöglicht, oft sogar gleichzeitig. Eine „ideale" Organisation im Sitzen, die sich durch Leichtigkeit, Effizienz und Handlungsbereitschaft auszeichnet, enthält viele Elemente, die es zu erforschen lohnt: Die Stütze und Kraft aus dem Becken, die freie Beweglichkeit in den Beinen und Hüftgelenken, die Länge und Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule, die Ausrichtung der Körperräume entlang der Schwerkraftlinie, eine freie Atmung, ein beweglicher Brustkorb und Schultergürtel, die Anbindung der Arme an die Wirbelsäule und das Becken, die Bewegungsfreiheit des Kopfes sind einige davon.

September 27. – 29.
Fr. 11 – 18 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
290 €
Thomas Farnbacher

ADVANCED SEMINAR FL
Die Kunst des Fallens
Wie können wir unseren Umgang mit der Angst vor dem Fallen verändern und der Ernsthaftigkeit des Themas mit spielerischer Freude und Leichtigkeit begegnen? Die Angst vor dem Fallen ist sinnbildlich für den menschlichen Zustand. Aufgrund unserer Struktur und unseres hohen Schwerpunkts ist der Mensch dazu bestimmt, ein höchst instabiles Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Je besser unsere aufrechte Haltung organisiert ist, desto instabiler ist sie, was bedeutet, dass dies ein Zustand maximaler potentieller Energie und Leichtigkeit der Bewegung sein kann. Wenn wir uns jedoch versteifen oder den Atem anhalten, können wir uns beim Fallen Schaden zufügen. Wenn wir lernen zu rollen, können wir dies verhindern. In diesem Workshop wird Thomas Farnbacher mit Euch die Angst vor dem Fallen im Prozess des Lernens näher beleuchten und diese Thematik sowohl mit ATMs und FIs als auch mit „Fallübungen" aus verschiedenen Winkeln und in unterschiedlichste Richtungen erarbeiten.

WORKSHOP II
Die Synergie zwischen der FELDENKRAIS®-Methode und den Kampfkünsten
Ausführliche Beschreibung auf Seite 16
Im Workshop I werden wir die frühen Projekte, also die Entwicklung von Jiu-Jitsu und Selbstverteidigungsmethoden in Tel Aviv kennenlernen, als auch seine Begegnung mit Judo in Paris.
Im Workshop II folgen wir Moshé nach England, wo er sein Engagement im Judo verstärkt und sich mehr und mehr der FELDENKRAIS®-Methode zugewandt hat.

Oktober 03. – 06.
Do. 15 – 19 h
Fr./ Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 15 h
390 €
Moti Nativ
(bei Buchung beider Kurse – Mai 02. – 05. – Oktober 03. – 06. – 700 € statt 780 €)
Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet

WORKSHOP
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Trepp auf – Trepp ab
Im Alltag begegnen wir oft diesem Auf und Ab; ob im Haus, in der U-Bahn, in öffentlichen Gebäuden oder beim Hinauf- und Hinuntersteigen einer Leiter. Diese komplexe Bewegung beherrschen wir, da wir schon als kleine Kinder unermüdlich alle dafür notwendigen Schritte ausprobiert haben. In der FELDENKRAIS®- Methode greifen wir diese Art der Erforschung aus verschiedenen Blickwinkeln auf. Wir erkunden am Boden, im Sitzen und im Gehen, wie es noch einfacher sein könnte, Treppen zu ersteigen. Wir entdecken neue Variationen für das Vertraute. Das Thema „Treppe" muss keine Herausforderung mehr sein, die es zu meistern gilt, sondern kann uns Freude und ein Gefühl von Leichtigkeit vermitteln.

November 01. – 03.
Fr. 17 – 20 h
Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 14 h
240 €
Susanne Schönauer

ADVANCED SEMINAR FL
Meine Matte – mein Surfboard
Das Thema der „Spiegelung" in der Feldenkrais-Arbeit.
Die Dynamik der Spiegelung – 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, durch Wahrnehmung ungewöhnliche Verbindungen zu entdecken und uns ein Feld von Wissen neu zu erschließen.

November 06. – 10.
Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
480 €
Beatriz Walterspiel

November 13. – 17.
Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 13 h
480 €
Ulrike Apel

ADVANCED SEMINAR FL
Die Kunst der ATM: Über den Umgang mit den Alexander Yanai Lektionen
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 Beugelektion 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.

November 27. – Dezember 01.
Mi. 11 – 18 h
Do. – Sa. 10 – 17 h
So. 10 – 14 h
480 €
Raz Ori
Englisch mit Übersetzung

ADVANCED SEMINAR FL
Denken und Atmen, Atmen und Handeln
In diesem Advanced möchte Raz Ori mit uns die komplexe und enge Beziehung zwischen unserem Atemmuster, der Leichtigkeit von Bewegung und dem Gefühl von Kraft erkunden und uns in ATM Lektionen die wechselseitige Beziehung zwischen Atmung und Bewegung und ihrer Synergie in einer gut organisierten Aktion erfahrbar machen. Zu Beginn des Seminars erforschen wir, wie ein ungestörter Atemmechanismus durch das Zusammenspiel von Zwerchfell und Rippen funktioniert und welcher Zusammenhang von Atmung, Anti-Schwerkraft-Arbeit und vertikaler Skelett-Organisation besteht. Wir werden die häufigsten Atemstörungen und wie diese mit fehlerhaften Haltungsmustern verbunden sind, näher beleuchten. Im Vergleich dazu werden wir erkunden, wie ein gut organisierter Atemmechanismus in Wechselwirkung die aufrechte Haltung unterstützt. Des Weiteren wird Raz uns In der Funktionalen Integration zeigen, wie wir die Atemtendenzen unserer Schüler besser erforschen und ihre Atemdynamik sowohl direkt als auch indirekt ansprechen können. Wir erkunden gemeinsam, wie wir direkt mit den Rippen, dem Brustbein und der Wirbelsäule arbeiten, um die volle Wirkung des Zwerchfells stimulieren zu können und wie wir neue Verbindungen zwischen dem Atemmuster, der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Freiheit des Kopfes herstellen können. Die Integration dieser neuen Verbindungen mit der Leichtigkeit der inneren Stütze ist entscheidend für eine dauerhafte Veränderung und Verbesserung.

Dezember 21.
Sa. 10 – 17 h
95 €
Inga Adameit-Paas

TAGESKURS
IN DER FELDENKRAIS®- METHODE
Weihnachtskurs
In diesem Tageskurs möchte ich Sie zum Innehalten in all dem Weihnachtstrubel einladen. In einem Zusammenklang spezifischer ATMs, die uns die stützende Verbindung vom Becken bis zum Kopf erfahrbar machen, wird es möglich sein, unseren Blick nach innen zu richten und uns auf uns selbst und unsere innere Kraft zu besinnen.

REFERENT*INNEN

Kurzbeschreibungen – ausführliche Informationen auf unserer Website unter: www.feldenkraiszentrum.de/referenten

Inga Adameit-Paas
Fotografin, Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis seit 2007.

Ulrike Apel
Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin seit 1987, Feldenkrais-Trainerin seit 2014 und Educational Direktorin (ED) der Ausbildung Nürnberg, leitet Advanced Trainings und Supervisionen.

Thomas Farnbacher
Feldenkrais-Lehrer seit 1995, Feldenkrais-Trainer seit 2014 und Educational Direktor verschiedener Trainings u.a. in Moskau, berufliche Hintergründe Kampfkunst, Physiotherapie, Massage und Tanz.

Cornelia Georgus
Physiotherapeutin, seit 1998 Feldenkrais Lehrerin. Seit 2014 Feldenkrais-Assistenztrainerin in verschiedenen Ausbildungen.

Christoph Habegger
Trainer für Atem und Stimmpädagogik, seit 2020 Feldenkrais-Trainer und ED der Ausbildung in Ljubljana, Leiter des SOMART Institutes in Wien.

Prof. Amos Hetz
Tänzer und Bewegungslehrer, Leiter des TUN'OT Tanzensembles Israel, Professur für Bewegung, Tanz und Noa Eshkol Bewegungs-Notationen in Jerusalem.

David Jeker
Schauspieler und Feldenkrais-Lehrer, unterrichtet Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit und ist Feldenkrais-Assistenztrainer.

David Ketz
Musiker und Feldenkrais-Lehrer, Autor des Buches „Listening with Your Whole Body", forscht, unterrichtet und schreibt über z.B. Archetypen der Heilung und Integration oder über Prämissen eines integrativen Ansatzes für den Hörsinn.

Michael Klatte
Musiker, Feldenkrais-Lehrer in eigener Praxis und seit 2021 Feldenkrais-Assistenztrainer.

Petra Koch
Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin seit 1983 (Amherst) und Feldenkrais-Trainerin seit 1997, unterrichtet in Trainings weltweit und ist ED der Ausbildungen in Hamburg und Neuseeland, gibt Advanced Trainings.

Moti Nativ
Meister in Martial Arts, intensive Beschäftigung mit Leben und Werk von Moshé Feldenkrais, unterrichtet in Trainings in Japan, Israel, USA und Deutschland.

Olena Nitefor
Feldenkrais-Lehrerin seit 1987 und seit 1995 Assistenz-Trainerin, unterrichtet Funktionelle Anatomie in Trainings und Advanced Trainings in den USA, Kanada und Europa

Raz Ori
Feldenkrais-Lehrer und -Assistent, 15 Jahre in Kliniken in Israel tätig, seit 2017 Feldenkrais-Trainer in Trainings in Israel, USA, Deutschland und Italien.

Prof. Dr. Sabine Pankofer
Soziologin und Psychologin, dazu Supervision und Klientenzentrierte Gesprächsführung, Professorin für Psychologie in der sozialen Arbeit.

Rita Räderscheid
Lehrerin für Sport, Biologie und Mathematik, Feldenkrais-Lehrerin seit 1999 in eigener Praxis und Assistenztrainerin seit 2012.

Susanne Schönauer
Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin seit 1988, Assistenztrainerin seit 1993 und Trainerin seit 2011, unterrichtet in internationalen Feldenkrais-Trainings und ist seit 2019 ED der Ausbildungen im Feldenkraiszentrum in Vussem, gibt Advanced Trainings und Supervisionen.

Dr. Chava Shelhav
Absolventin der ersten Ausbildung von Moshé Feldenkrais in Tel Aviv, anschließend seine persönliche Assistentin, unterrichtet weltweit in Feldenkrais-Trainings, von 1984 bis 2019 ED der Feldenkrais-Ausbildungen im Feldenkraiszentrum in Vussem, Erfinderin der „Child Space Methode".

Beatriz Walterspiel
Lehrerin, seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin und seit 1993 Trainerin, unterrichtet in internationalen Feldenkrais-Trainings und Advanced-Trainings und ist bzw. war ED in Argentinien, Schweden, Norwegen, Spanien und Deutschland.

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
› Umkleideräume 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 von unserer Website als PDF heruntergeladen werden unter: www.feldenkraiszentrum.de/das-haus

Bei Ihren Kursaufenthalten in Mechernich-Vussem stehen Ihnen vor Ort unsere Mitarbeiterinnen Sigrid Klein und Bianca Müller als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ANFRAGEN UND ANMELDUNGEN

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH
Körner Straße 80 | D-50823 Köln
Ansprechpartnerin im Büro: Xenia Kleinsorg
Telefon 0221 8461 46 26
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.

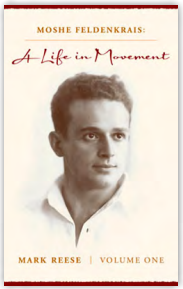
› Bei Absagen bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25 €. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen wird die volle Kursgebühr erhoben..

UNSER FELDENKRAIS-SHOP

Arbeitsmaterialien – Für die Feldenkrais-Arbeit 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 62,00 €

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“, FI 1 – 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

Feldenkrais-Lehrer*in? ☐ ja / ☐ nein
Ausbildung in:

Teilnahmegebühr wird spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn überwiesen:
Volksbank Düsseldorf
IBAN: DE39 3016 0213 4404 2650 11
BIC: GENODED1DNE

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

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.