

AUSBILDUNGSMFORMATIONEN



S. 2: Allgemeine Informationen | Thomas Farnbacher | Dr. Moshé Feldenkrais

S. 3: Die FELDENKRAIS®-Methode ist eine ganzheitliche Lernmethode

S. 4: FELDENKRAIS®-ATM | FELDENKRAIS®-FI

S. 5: Zwei vollwertige Berufsabschlüsse – ein Weg

S. 6: Pädagogisches Team

S. 7: Ausbildungsort – Das Haus | Unterkunft | Kosten | Unterrichtszeiten

S. 8: Student*innenprofil und Voraussetzungen | Termine

S. 9: Teilnehmer*innenstimmen

Am 13. Februar 2025 beginnt unsere nächste FELDENKRAIS®-Ausbildung in Mechernich in der Eifel.

Es wird bereits das 19. Training unseres Instituts sein, in dem wir seit 1992 über 1600 Student*innen begleitet und ausgebildet haben. Dieses Training bieten wir **erstmalig** in dem innovativen **Zweistufenmodell** an – es wurde neben der klassischen Ausbildung entwickelt, um mehr Menschen einen flexiblen Weg zu ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu ebnet und eine FELDENKRAIS®-Ausbildung zu ermöglichen, die sich leichter mit ihrem Leben und ihren finanziellen Möglichkeiten vereinbaren lässt.



Die pädagogische Leitung dieses Trainings liegt in der Hand von Thomas Farnbacher.



Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte die nach ihm benannte FELDENKRAIS®-Methode.

Thomas Farnbacher – Educational Director schloss unter der pädagogischen Leitung von Denis Leri und Carl Ginsburg 1995 seine Ausbildung in Wien ab und ist zusätzlich spezifisch für die Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen ausgebildet (JKA). 2016 wurde er als Trainer akkreditiert, unterrichtet seitdem in vielen Ausbildungsprogrammen weltweit und leitet selbst internationale Ausbildungen in Moskau und Prag. Thomas wird 2025 die neue Ausbildung Neuss 19 in Mechernich als Ausbildungsleiter übernehmen und bringt mit seinem vielfältigen Hintergrund aus Kampfkunst (Ninjutsu, Capoeira und Yiquan), Tanz (Tango Argentino und Tanztheater) und Physiotherapie einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz mit. "Educating the Educator" wurde seine inspirierendste Beschäftigung. Für ihn ist es am schönsten zu erleben, wie Menschen lernen, mehr gemäß ihres eigenen Selbst zu leben. Thomas lebt und arbeitet in eigener Praxis im Chiemgau.

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), geboren in Baranowitz, Russland, und gestorben in Tel Aviv, Israel, verließ seine Heimat früh, um beim Aufbau Palästinas zu helfen. Er promovierte in angewandter Physik in Frankreich (1928-1938) und war ein Pionier in asiatischen Kampfsportarten, wobei er den ersten Jiu-Jitsu-Verein in Frankreich gründete und als erster Europäer den Schwarzgurt erhielt. Seine lebenslange Beschäftigung mit Bewegung wurde durch eine eigene Knieverletzung ausgelöst, die ihn dazu brachte, den Zusammenhang zwischen Bewegung, Denken, Sinnesempfindung und Emotion zu erforschen. Diese Erkenntnisse führten zur Entwicklung der ganzheitlichen FELDENKRAIS®-Methode, die das Zusammenspiel von Nervensystem, Muskeln und Skelett zur Anpassungsfähigkeit des Menschen in der Welt untersucht. Als ausgebildeter Physiker kombinierte er mechanische Gesetze der Bewegung mit denen der evolutionären Entwicklung des Menschen. Er verbreitete seine Methode durch Ausbildungen in Israel, San Francisco und Amherst (USA) und gründete ein Institut in Israel, wo er mit prominenten Persönlichkeiten wie Ben Gurion, Yehudi Menuhin, Karl Pribram, Margret Mead und Heinrich Jacoby zusammenarbeitete.



Die FELDENKRAIS®-Methode ist eine ganzheitliche Lernmethode.

Unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen bestimmen im Zusammenspiel unser menschliches Handeln. Dieses Handeln ist verbunden mit unseren Gewohnheiten und erfolgt nach einem Bild, welches wir von uns selbst haben und das essenziell mit unserer Bewegungserfahrung verknüpft ist. Dieses Selbst-Bild ist zum Teil ererbt, anerzogen und auch durch unsere Eigenerziehung entstanden.

Das Erlebte auf unserem bisherigen persönlichen Lebensweg, hat uns wichtige und wertvolle Erfahrungen ermöglicht und uns befähigt, Ressourcen zu bilden. Neben den notwendigen Gewohnheiten haben wir jedoch auch Verhaltensweisen und Lösungswege etabliert, von denen wir spüren, dass sie uns eher hindern als fördern.

Moshé Feldenkrais hat ein pädagogisches System entwickelt, in dem über Bewegung und Berührung Entwicklungsprozesse angeregt werden, die tiefgreifende Veränderungen in uns ermöglichen. Forschungen in der Neurobiologie und Neurophysiologie belegen die Plastizität unseres Gehirns und bestätigen, wie wichtig ein gutes Zusammenspiel von Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Bewegen und Handeln als Voraussetzung für unsere seelische und körperliche Gesundheit ist.

Durch das bewusste Wahrnehmen unserer Bewegungen können wir unser Körperbewusstsein erweitern und durch angeregte somatische Lernprozesse das in uns liegende Potenzial nutzen lernen, um ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Die FELDENKRAIS®-Methode kennt **zwei grundsätzliche Arbeitsmethoden**. Sie wird sowohl in **Einzel- und Gruppenstunden, genannt ATM** (Awareness through Movement – Bewusstheit durch Bewegung) als auch in **Einzelstunden, genannt FI** (Funktionale Integration) vermittelt.



Einzel- und
Gruppen-
unterricht

FELDENKRAIS®-ATM

(Awareness through Movement –
Bewusstheit durch Bewegung)

In „**ATM**“ werden funktionale Bewegungslektionen auf **verbale Weise** unterrichtet. Die verbale Anleitung lädt die Teilnehmenden zum Erforschen der Bewegungsabläufe ein und bietet ihnen Erkundungsmöglichkeiten, wie sich eine Bewegung z.B. langsamer oder mit weniger Kraft ausführen lässt. 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 und Bewusstheit verbessern und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Das Lernen erfolgt weder durch Imitation noch durch Folgen eines vorgegebenen Modells oder dem Wettstreiten mit Anderen, sondern durch das Erkunden von Lösungen.

Einzel-
unterricht

FELDENKRAIS®-FI

(Funktionale Integration)

FI steht für Einzelarbeit in einem **nonverbalen Dialog**. Die speziell auf eine Person ausgerichtete Kommunikation mit einfühlsamen gezielten Berührungen und geführten Bewegungen, helfen den Klient*innen, sich besser zu spüren und Bewegungserfahrungen zu machen, die unmittelbar und gut nachvollziehbar sind. Das sanfte und respektvolle Berühren und Bewegen ist nicht invasiv, sondern folgt den Möglichkeiten der betreffenden Person. Die Anfragen mit den Händen, das Nachlassen von zu viel Spannung und die propriozeptiven Reize können differenziert und individuell erfolgen. Ebenso wie in der ATM, entwickelt sich auch in der FI ein erweitertes Bewegungsspektrum und ein klareres Selbstbild; Handlungen können besser organisiert und koordiniert werden.



Zwei vollwertige Berufsabschlüsse – ein Weg

Unsere Ausbildung ist auf besondere Weise konzipiert und bietet zwei aufeinander aufbauende Module. Dies ermöglicht nicht nur eine umfassendere Ausbildung als bisher, sondern auch den **Erwerb von zwei vollwertigen verschiedenen Berufsabschlüssen**.

Unser neues innovatives Ausbildungsmodell möchte damit auch jungen Menschen einen flexiblen Weg zu ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung ebnen und ihnen eine Ausbildung ermöglichen, die sich leichter mit ihrem Leben und ihren finanziellen Möglichkeiten vereinbaren lässt. Ein erweiterter Unterricht mit ergänzenden Fächern garantiert einen **höheren Qualitätsstandard**, so dass die Absolvent*innen versiert in die Lehrtätigkeit starten können.

Das neue erweiterte Programm bietet nach **zwei Jahren einen vollwertigen Abschluss als FELDENKRAIS®-Lehrer*in für Gruppenunterricht**. Die Zusatzfächer haben ihren Schwerpunkt in der Neurobiologie, in Funktioneller Anatomie/Biomechanik, in Psychologie/Psychosomatik, Sensomotorische Entwicklung, Kommunikation, Marketing/Existenzgründung usw.

Dieser **erste Berufsabschluss** ermöglicht, direkt im Anschluss **vollwertig als ATM-Lehrer*in in Deutschland zu arbeiten**. Der **zweite Ausbildungsabschnitt** baut auf dem ersten auf und richtet seinen **Schwerpunkt auf die Einzelarbeit der FELDENKRAIS®-Methode: auf die Funktionale Integration**.

Zum Abschluss dieses Moduls wird den Teilnehmer*innen ein Zertifikat ausgestellt, das von allen **internationalen Berufsverbänden anerkannt** ist und die **weltweite Ausübung der FELDENKRAIS®-Methode** ermöglicht.

Das **Zweistufen-Trainingsprogramm** läuft über einen **Zeitraum von je zwei Jahren**. Beide Module gehen **jeweils über 8 Segmente** und sind ein aufeinander aufbauender Gesamtprozess auf der Ebene von Bewegung und Wahrnehmung.

Um die FELDENKRAIS®-Arbeit zu verinnerlichen, ist es notwendig, dass die Teilnehmenden den **Lernprozess in sich selbst erfahren, um ihn später vermitteln zu können**. Erst durch eine ganzheitliche Selbsterfahrung sind die Teilnehmer*innen in der Lage, Bewegungssequenzen zu analysieren, Bewegungsgewohnheiten anderer zu erkennen und mit den beobachteten individuellen Schwierigkeiten lösungsorientiert umzugehen. Das nötige theoretische Hintergrundwissen wird in der Regel im Kontext der praktischen Erfahrung von Bewegung vermittelt. Zum Beispiel werden Bewegungen des Rollens oder Krabbelns mit neurologischen Hintergründen zur frühkindlichen sensomotorischen Gehirnentwicklung verbunden und in ihren Auswirkungen auf das weitere Leben analysiert.

Die Student*innen erhalten Unterrichtseinheiten in „Bewusstheit durch Bewegung“ und „funktionaler Integration“, verbunden mit Bewegungsanalysen, Diskussionen, Vorträgen und Gruppenarbeit. Originalmaterial von Moshé Feldenkrais fließt in den Unterricht ein. Das Training bereitet die Teilnehmenden darauf vor, bereits nach dem zweiten Jahr versiert mit Gruppen sowie nach dem vierten Jahr auch mit einzelnen Personen jeden Alters zu arbeiten. Im zweiten, dritten und vierten Jahr erhalten die Student*innen Einzel- und Gruppensupervisionen.



Pädagogisches Team

Die in der FELDENKRAIS®-Arbeit angeregten Prozesse können uns tiefgreifend positiv verändern. Uns ist wichtig, allen Student*innen einen sicheren und unterstützenden Raum zu bieten, den unsere erfahrenen Trainer*innen und Assistenten*innen gewährleisten, indem den Studierenden jederzeit mit großer Kompetenz und Empathie zur Seite stehen. Wir legen Wert auf eine Atmosphäre voller Respekt und Achtsamkeit, in der sich alle Teilnehmenden sicher fühlen und offen für neue Erfahrungen sein können.

Unser **engagiertes Team** setzt sich aus **international anerkannten und erfahrenen Trainer*innen und Assistent*innen und mindestens 1 Experienced Practitioner mit 5 und mehr Jahren Berufserfahrung zusammen**. Die enge Zusammenarbeit im Team ist uns ein großes Anliegen und bietet eine wichtige Grundlage für Entwicklungsmöglichkeiten – die Auswahl des Teams erfolgt sehr sorgfältig. Einige unserer Assistent*innen sind neben ihrer langjährigen Erfahrung in der FELDENKRAIS®-Methode auch in Somatic Experiencing (SE)® ausgebildet und bieten damit herausragende Kompetenzen in der Begleitung der Student*innen.

Das Ausbildungsteam unterrichtet, gibt Einzelstunden, begleitet und betreut die Teilnehmer*innen und sorgt für die jeweils notwendige Zeit und den optimalen Raum zum Lernen. Supervision und die Möglichkeit, wichtige Fragen, die in der Gruppe entstehen, im Detail zu erörtern gehören selbstverständlich zum Unterricht. **Ebenfalls ist das Team ansprechbar für alle persönlichen Fragen und Belange.**



Ausbildungsort - Das Haus

Trierer Str. 27, 53894 Mechernich-Vussemer

Als einzige Ausbildung europaweit haben wir das Glück, in einem **eigenen, speziell für die FELDENKRAIS®-Arbeit konzipierten Seminarzentrum** zu unterrichten. Es liegt in wunderschöner, ländlicher Umgebung in der Eifel und ist nur 45 Minuten Fahrtzeit von Köln entfernt. Neben einem großen, bodenbeheizten Saal mit Parkettfußboden verfügt es über einen großen Aufenthaltsraum mit Gemeinschaftsküche und einem weitläufigen Garten. Günstige Unterkünfte stehen meist fußläufig in der direkten Umgebung zur Verfügung. Wunderschöne Wanderwege, Wälder und weite Blicke bieten nach dem Unterricht viel Raum zum Nachklingen lassen.

Das ganze Haus, die technische Einrichtung, die Bibliothek und Videothek können von allen Teilnehmer*innen jederzeit genutzt werden. Diverses Lagerungsmaterial, Liegen und Hocker in ausreichender Anzahl, können während des Trainings, aber auch in den freien Zeiten zum Üben und gemeinsamen Arbeiten benutzt werden. Musiker*innen steht ein Flügel zur Verfügung.

Unterkunft

Appartements und Zimmer stehen im Feldenkraiszentrum, im Dorf und in der näheren Umgebung für 23,- bis 28,- Euro pro Tag zur Verfügung.

Kontakt zur Vermietung:

Sigrid Klein: + 49 (0) 178 708 1335 oder

Bianca Müller: + 49 (0) 177 725 1952

Kosten

Die Ausbildungskosten für das erste Modul mit dem Abschluss FELDENKRAIS®-Lehrer*in für Gruppenunterricht betragen 110,- Euro pro Unterrichtstag und für den zweiten Abschnitt 115,- Euro pro Unterrichtstag. Unterkunft und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

Unterrichtszeiten

Das erste Ausbildungsmodul zum ATM Teacher umfasst 450 Unterrichtsstunden/90 Tage, das folgende zweite Ausbildungsmodul 400 Stunden/80 Tage. Der Unterricht wird jährlich auf 4 Segmenten à 10 Tage sowie auf zusätzliche Zoom-Unterrichtseinheiten online und auf ein Selbststudium zwischen den Segmenten verteilt. Ein erweiterter Unterricht mit ergänzenden Fächern garantiert einen höheren Qualitätsstandard, so dass der Start in die Lehr-tätigkeit mit einem sicheren Gefühl erfolgen kann.

Tägliche, offizielle Unterrichtszeit ist von 10.00 – 17.00 Uhr mit 2 Stunden Mittagspause. Die Einzelstunden in Funktionaler Integration (FI) und Einzel-ATM Stunden werden vor und nach dem Unterricht gegeben.

Alle Ausbildungs-Teilnehmer*innen erhalten im Laufe von Abschnitt I und II je 3 Einzelstunden in FI sowie 3 Einzel-ATM Stunden vom unterrichtenden Team. Diese werden von den Assistent*innen, sowie von den Practitionern gegeben, mindestens eine Stunde wird von einer Trainer*in unterrichtet.

Student*innenprofil und Voraussetzungen

Die FELDENKRAIS®-Ausbildung ist für jede/n geeignet. Vorgaben bezogen auf die Eingangsberufe gibt es nicht; die Student*innen kommen sowohl aus Bereichen der Kunst, Kreativität und Bewegung wie aus der Medizin, dem kaufmännischen, handwerklichen oder wissenschaftlichen Gebiet.

Wir bieten den Student*innen die Möglichkeit, sich physisch, geistig und emotional weiter zu entwickeln, mit dem Ziel, nach Abschluss des Trainings fähig zu sein, die FELDENKRAIS®-Methode zu unterrichten.

Die voraussichtlichen Termine von Neuss 19 in Mechernich-Vussemer sind:

1. Jahr:

2025 13.02. – 23.02.
2025 22.05. – 01.06.
2025 14.08. – 24.08.
2025 06.11. – 16.11.

2. Jahr:

2026 02.04. – 12.04.
2026 25.06. – 05.07.
2026 03.09. – 13.09.
2026 26.11. – 06.12.

Abschluss I als FELDENKRAIS®-Lehrer*in für Gruppenunterricht

3. Jahr:

2027 04.03. – 14.03.
2027 03.06. – 13.06.
2027 02.09. – 12.09.
2027 25.11. – 05.12.

4. Jahr:

2028 24.02. – 05.03.
2028 01.06. – 11.06.
2028 05.10. – 15.10.
2029 11.01. – 21.01.

Abschluss II als Lehrer*in für die FELDENKRAIS®-Methode

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen sind in unserem Büro erhältlich.

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

Körnerstr. 80

D-50823 Köln

Phone: +49 (0) 221 84 61 46 26

E-Mail: info@feldenkraiszentrum.de

www.feldenkraiszentrum.de

Stand März 2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Teilnehmer*innenstimmen:

„Alle Trainerinnen und Trainer, mit denen wir arbeiteten, haben mich persönlich berührt. Und die tolle Infrastruktur des Zentrums einschließlich der engagierten Betreuung durch das gesamte Ausbildungsteam hat ganz wesentlich zur Intensität dieser vier Jahre und zu meiner Lerntiefe beigetragen. Für mich als Linguist mit fachlichem Schwerpunkt Spracherwerb ist es bereichernd, immer tiefere Bezüge zwischen Motorik, Kognition und Sprache zu entdecken.“

Steffen, Basel (CH)

„Eine Ausbildung zur Anleiterin für die FELDENKRAIS®-Methode war für mich ein lang gehegter Traum. Diese dann in Vussem zu absolvieren, war für mich besonders passend, weil ich hier die Nähe zur Natur haben konnte. Nach den Tagen im Zentrum durch die Natur wandern zu können und das Gelernte und Erfahrene aufzunehmen, ist eine einmalige Lernerfahrung. Vussem ist ein guter Platz zum Lernen. Danke!“

Irmgard K. aus G.

„Vier Jahre eines intensiven Lern-Labors haben mich persönlich und beruflich enorm bereichert. Eine neue Tätigkeit als FELDENKRAIS®-Lehrerin hat sich mir eröffnet, die ich auch im höheren Alter in Erweiterung meiner beruflichen Erfahrung ausüben kann. Das liebevoll geführte Feldenkraiszentrum, „Das Haus“ mit dem wunderschönen Gruppenraum, ist die Heimat dieser Ausbildung – ein echtes Zentrum, in dem die Gruppe der Teilnehmenden bestens aufgehoben ist.“

Maria, Ärztin für Psychiatrie