



Programm 2025



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2025	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2025	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

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.

2022 übergab Karen Schmidt-Paas die Leitung des Feldenkraiszentrums an Inga Adameit-Paas. Susanne Schönauer und Thomas Farnbacher leiten als Educational Directors die beiden Ausbildungen in der Eifel. Neben den eigenen Trainings organisiert das Feldenkraiszentrum auch Ausbildungen in Bad Tölz und Hamburg unter der Leitung von Beatriz Walterspiel und Petra Koch.

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 zu artverwandten Themen an, die sich auch an feldenkraisferne Kreise richten.

 **FeldenkraisZentrum**
Chava Shelhav

Gestaltung: sonnendeckgrafik

UNSER TEAM



Karen Schmidt-Paas

Gründerin und Senior-Beraterin

- › Organisation von Feldenkrais-Ausbildungen und Seminaren seit 1982
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 1988 und seit 1994 Assistenztrainerin international



Inga Adameit-Paas

Geschäftsführung und Leitung des Feldenkraiszentrums

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner in den Ausbildungen



Dr. Chava Shelhav, Tel Aviv

Gründerin und Senior-Beraterin

- › 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
- › Dissertation „Bewegung als Lernmodell“
- › Entwicklung der „CHILD'SPACE-Methode“



Xenia Kleinsorg

Leitung des Büros in Köln

- › Bürokauffrau



Susanne Schönauer

Ausbildungsleiterin von Neuss 18 im Feldenkraiszentrum

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin
- › Trainerin (Ausbilderin) seit 2011
- › Ausbildung in „Child'Space“, Chava Shelhav Methode
- › Ausbildung in Gruppendynamik am GTF, (DGGO)



Bianca Müller

Seminarhaus-Managerin

- in Mechernich-Vussem
- › Betreuung des Feldenkrais-Shop und des Seminarhauses vor Ort



Thomas Farnbacher

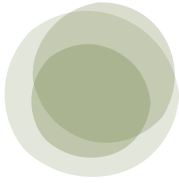
Ausbildungsleiter von Neuss 19 im Feldenkraiszentrum

- › Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Denis Leri und Carl Ginsburg (1995)
- › Trainerin (Ausbilder) seit 2016
- › Ausbildung im Jeremy Krauss Ansatz (JKA) – Programm für die Arbeit mit beeinträchtigten Kindern



Sigrid Klein

- › Koordination der Unterkünfte in Mechernich-Vussem



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

AUSBILDUNGEN ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN FÜR GRUPPENUNTERRICHT UND FELDENKRAIS-LEHRER*IN

Die Ausbildungen dauern zwei, bzw. vier Jahre und umfassen 90, bzw. 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 Ausbildungen stehen allen Berufs- und Altersgruppen offen.

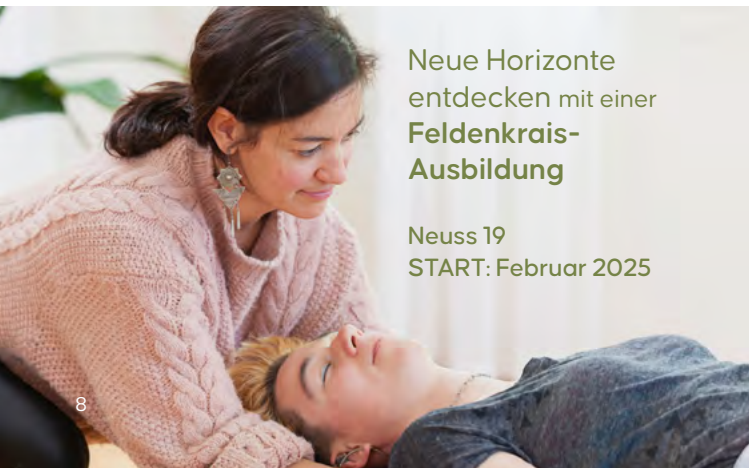
ADVANCED SEMINARE

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 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.



Neue Horizonte
entdecken mit einer
Feldenkrais-
Ausbildung

Neuss 19
START: Februar 2025

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN 2025

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss 18

16.01. – 26.01. (3. Jahr, Segment 4/4)
03.04. – 13.04. (4. Jahr, Segment 1/4)
03.07. – 13.07. (4. Jahr, Segment 2/4)
16.10. – 26.10. (4. Jahr, Segment 3/4)

Thomas Farnbacher – Ausbildungsleiter

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss 19

13.02. – 23.02. (1. Jahr, Segment 1/4)
22.05. – 01.06. (1. Jahr, Segment 2/4)
14.08. – 24.08. (1. Jahr, Segment 3/4)
06.11. – 16.11. (1. Jahr, Segment 4/4)

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel – Ausbildungsleiterin

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1,
83646 Bad Tölz

Bad Tölz 7

25.09. – 05.10. (1. Jahr, Segment 1/4)

Petra Koch – Ausbildungsleiterin

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28,
22607 Hamburg

Hamburg 7

31.01. – 10.02. (4. Jahr, Segment 1/4)
23.05. – 02.06. (4. Jahr, Segment 2/4)
01.08. – 11.08. (4. Jahr, Segment 3/4)
15.10. – 25.10. (4. 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 2025

JANUAR	12	Online IK	Dr. Chava Shelhav
FEBRUAR	12	Workshop	Rita Räderscheidt
	13	AD/WS	Cornelia Georgus
MÄRZ	13	Tageskurs	Cornelia Georgus
APRIL	14	Workshop	Rita Räderscheidt
MAI	14	Advanced FL	Susanne Schönauer & Prof. Dr. Sabine Pankofer
	15	Advanced FL	Olena Nitefor
	16	Advanced FL	Olena Nitefor
JUNI	17	Workshop	Thomas Farnbacher
	17	Intensivkurs	Beatriz Walterspiel
	18	Advanced FL	Petra Koch
JULI	19	AD/WS	Prof. Amos Hetz
	19	Online IK	Dr. Chava Shelhav
AUGUST	20	Workshop	Ulrike Apel
	21	Advanced FL	Beatriz Walterspiel
SEPTEMBER	21	Advanced FL	Cornelia Georgus
	22	Tageskurs	Michael Klatte
OKTOBER	22	Workshop	Susanne Schönauer
	23	Advanced FL	Ulrike Apel
NOVEMBER	23	Workshop	David Jeker
	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 2025

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

ONLINE INTENSIVKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Dr. Chava Shelhav

11. – 12. Januar

Sa. – So. 10 - 14 Uhr

240 €

Wege, um Haltung und Gleichgewicht zu verbessern

Der menschliche Körper verfügt über zwei wesentliche Verbindungsstellen, die eine entscheidende Rolle für unsere Haltung und unser Gleichgewicht spielen:

1. Der siebte Halswirbel (C7): Dieser Wirbel stellt den Schnittpunkt zwischen der horizontalen Linie, die durch den Schultergürtel gebildet wird, und der vertikalen Linie – der Hals- und Brustwirbelsäule – dar.
2. Der Beckenbereich: Hier liegt der Schnittpunkt zwischen den unteren Wirbeln der Wirbelsäule (vertikale Ebene) und den Hüftgelenken (horizontale Ebene).

Diese beiden Verbindungen umfassen sowohl den vorderen als auch den hinteren (dorsalen) Teil des Körpers. Da viele Menschen dazu neigen, Schmerzen und Einschränkungen an diesen Knotenpunkten zu empfinden, ist es besonders wichtig, gezielt an ihnen zu arbeiten. In diesem Workshop werden wir in verschiedenen Positionen – liegend, sitzend und stehend – arbeiten, um diese Verbindungsstellen zu erforschen. Durch die Arbeit in diesen Positionen werden wir flexible Bewegungen fördern, was zu einer Reduzierung von Schmerzen und einer Verbesserung der Beweglichkeit führt. Dies wird uns helfen, die Einschränkungen an diesen wichtigen Verbindungspunkten zu überwinden und unsere Lebensqualität zu verbessern.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Rita Rüderscheidt

1. – 2. Februar

Sa. 11 – 18 Uhr

So. 10 – 14 Uhr

180 €

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 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 unserer Füße im Zusammenhang mit unserem Gleichgewicht, 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. Ebenso wird es sich lohnen, unsere innere Balance auf verschiedenen Ebenen zu verbessern, um uns auch innerlich im Gleichgewicht getragen fühlen und verhalten zu können.

ADVANCED SEMINAR & WORKSHOP

Cornelia Georgus

8. – 9. Februar

Sa. 11 – 18 Uhr

So. 10 – 15 Uhr

180 €

Berührungspunkte

Contact Improvisation und FELDENKRAIS®-Methode (Einführung)

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. Das Seminar lädt ein, 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.

TAGESKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Cornelia Georgus

15. März

Sa. 10 – 17 Uhr

95 €

Atmen

„Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.“ Theodor Fontane

Die Qualität des Atmens bestimmt alle unsere Lebensbereiche; sie ist eng verbunden mit unserer Art und Weise des Spürens, Fühlens, Denkens und Bewegens. Der Tageskurs lädt ein, mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen das große Potential des eigenen Atems und seinen Bezug zur Aufrichtung zu entdecken. Im wahrnehmungsorientierten Tun der Lektionen bereichern sich Atemraum und Bewegungsspielraum wechselseitig auf spielerische und leichte Weise – hin zu freierem Atmen und Bewegen. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Rita Räderscheidt

26. – 27. April
Sa. 11 – 18 Uhr
So. 10 – 14 Uhr
180 €

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.

ADVANCED SEMINAR

Psychologie und Feldenkrais

Prof. Dr. Sabine Pankofer und Susanne Schönauer

1. – 4. Mai
Do. 17.30 – 20 Uhr
Fr./ Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 13 Uhr
490 €

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 sie sich 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 Feldenkraisarbeit hinausgehen.

Die beiden Referentinnen werden in dem Advanced Seminar:

- 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 Fachlichkeit für Euch mit an.

ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND ATM)

Olena Nitefor

7. – 11. Mai
Mi. 11 – 18 Uhr
Do. – Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 15 Uhr
490 €

*bei Buchung beider Kurse (7. bis 11. Mai und 14. bis 18. Mai)
900 € statt 980 € // Englisch mit Übersetzung*

360° Weitblick – Differenzierung ist die Essenz Das Koordinieren von Kopf, Brustkorb und Becken für Unterstützung, Handlung und Orientierung.

Anders als bei der Eule ist unsere Fähigkeit, den Kopf zu drehen, physisch begrenzt. Wenn wir nur den Hals bewegen, erreichen wir nie die volle Rundumsicht. Dennoch besitzen wir dank unserer zweibeinigen Körperorganisation die Fähigkeit, alles um uns herum wahrzunehmen. Moshé Feldenkrais war ein Genie darin, uns zwei verschiedene Wege aufzuzeigen, wie wir mit diesem zweibeinigen Potenzial arbeiten können. Das Drehen um die Mittelachse ist der eine Weg – diesen verbessern wir, in dem wir die Drehfähigkeit der WS verfeinern, verbunden durch den Schultergürtel, das Becken, die Hüftgelenke bis zu den Füßen. Der Reichtum an Möglichkeiten, die Moshé entwickelt hat, um diese Differenzierungen der zentralen Achse „zurückzugewinnen“, ist bewundernswert. Die zweite, weniger bekannte Art des Sehens und Drehens ist das Drehen unter Verwendung einer „Seite“ des Körpers als Achse. Moshé nennt dies „Öffnen wie eine Tür“. Lektionen wie AY #373 „Drehen auf den Fersen“ entwickeln diese Art des Drehens. Diese Lektionen verbessern die 360-Grad-Fähigkeit und sind sowohl für das Drehen als auch für das Rückwärts-Gehen wichtig. Sie betonen die Ferse zur Orientierung und für die Stabilität, und sind als solche wichtig und nützlich für das Gleichgewicht.

ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND FI & ANATOMIE)

Olena Nitefor

14. – 18. Mai

Mi. 11 – 18 Uhr

Do. – Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 15 Uhr

490 €

*bei Buchung beider Kurse (7. bis 11. Mai und 14. bis 18. Mai)
900 € statt 980 € // Englisch mit Übersetzung*

Leichtigkeit und Freiheit für den Kopf organisieren

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten in der FI-Arbeit, die wir anwenden können, damit Kopf und Nacken ohne direkte Berührung freier werden. Einige Wegen führen durch skelettale Verbindungen wie Schieben und Ziehen von den Beinen und vom Becken aus, oder durch das Rollen von Becken, Schultergürtel oder das Kippen der Beine, um eine differenziertere Rotation im Rumpf zu unterstützen. Diese Ansätze aktivieren die Muskulatur und Faszien und führen zu einer Veränderung im gesamten Nervensystem, so dass es von Kontraktion und Verkürzung in Ausdehnung und Verlängerung übergehen kann. Dies verbessert die Kopfposition in Bezug zur Wirbelsäule und schafft ein Gefühl von mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Entwickeln wir jedoch unsere Fähigkeiten und unser Vertrauen in die direkte Arbeit mit Nacken und Kopf, bringt uns dies in unserer FI-Arbeit auf ein höheres Niveau.

Das beinhaltet:

- Das Verstehen und Arbeiten mit den muskulären und faszialen Verbindungen vom Kopf zu Rippen und Schultergürtel – der Nacken und Kopf werden so auf die direkte FI-Arbeit vorbereitet.
- Das Erlernen der verschiedenen Weisen, den Nacken von jedem Wirbel zwischen T3 und Schädelbasis anzusprechen und so zu enträtseln, wie man den Kopf mit dem gesamten Skelett verbindet.
- Das Finden und Anbieten des leichtesten Bewegungswegs beim Heben des Kopfes, um das Vertrauen der Person und des Systems zu gewinnen und damit Neues zu ermöglichen.
- Das Ergänzen der FI-Arbeit durch Einbindung der Augen, Lippen, Zunge und des Kiefers, um den Unterkiefer für die direkte Arbeit mit dem Kopf vorzubereiten und den Zugang zu den oberen Halswirbelsäule zu ermöglichen. Dies führt auf wunderbare Weise zu mehr Freiheit des Schädels im Verhältnis zu C1 und maximiert die Leichtigkeit von Kopf und Augen.

WORKSHOP

Thomas Farnbacher

13. – 15. Juni

Fr. 11 – 18 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 13 Uhr

290 €

Eine frische Begegnung mit der FELDENKRAIS®-Methode

Das Schöne an der FELDENKRAIS®-Methode ist, dass Sie keine sportlichen Leistungen erbringen müssen, um die ATM-Lektionen zu meistern. Diese moderne Bewegungsmethode ist nicht vom Alter oder Ihrer Fitness abhängig, sondern vielmehr von Ihrer Einstellung und Freude an Bewegung. Auch wenn einige Lektionen vielleicht mal etwas herausfordernder sein können, liegt der Fokus bei der FELDENKRAIS®-Methode auf der Verbindung von Achtsamkeit und körperlicher Bewegung. Es geht darum, immer mehr in Einklang mit sich selbst zu kommen, Stress abzubauen, das Nervensystem zu stärken und sich insgesamt fitter zu fühlen – unabhängig vom Alter. In diesem Kurs lernen Sie eine Herangehensweise an die FELDENKRAIS®-Methode kennen, die auf ein Leben in Beweglichkeit, Vitalität und Sich-jung-fühlen ausgerichtet ist. Es erwartet Sie immer wieder Neues, dem Sie mit Neugier und Sanftheit begegnen können. Die Lektionen dieses Kurses sind dynamisch und lebendig gestaltet, mit Schwerpunkten auf Flexibilität, Regeneration, Koordination und Kraft. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

INTENSIVKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Beatriz Walterspiel

18. – 22. Juni

Mi. 11 – 18 Uhr

Do. – Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 13 Uhr

490 €

Bewusstheit durch Bewegung – ein Schlüssel zu sich selbst!

In diesem Kurs 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 lade Sie ein, gemeinsam mit mir in den vielfältigen, kreativen und weise choreographierten Lektionen von M. 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.

ADVANCED SEMINAR

Petra Koch

27. – 29. Juni
Fr. 11 – 18 Uhr
Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 13 Uhr
290 €

Atem und Präsenz in der funktionalen Integration

In diesem Advanced Training steht der Atem – sowohl der eigene als auch der unserer Klient*innen – im Mittelpunkt. Das Ziel ist es, mithilfe ATM's und FI die eigene Atemkompetenz, Selbstorganisation und Präsenz zu stärken.

Themenschwerpunkte:

- Den eigenen Atem wahrnehmen: wie bewusste Atemwahrnehmung unsere Selbstorganisation unterstützt und verbessert
- Den Atem der Klient*innen wahrnehmen: wie wir durch feines Spüren des Atems eine tiefe Verbindung zu unseren Klient*innen aufbauen können

Die Art und Weise wie wir atmen wird durch zahlreiche Faktoren wie Rhythmus, anatomische und emotionale Dimensionen, biomechanische und neurophysikalische Mechanismen, Gewohnheiten und Traumata – mit all ihren daraus resultierenden individuellen Nuancen – geformt und beeinflusst.

Ein respektvoller Kontakt mit dem Atem öffnet den Zugang zur individuellen Geschichte des autonomen Nervensystems. Der Atem spiegelt Themen wie Kommunikation und Kontakt, Freiheit und Beziehung zwischen uns und unserer Umwelt – oft auf einer unbewussten Ebene. Damit kann der Atem zur Grundlage non-verbaler Kommunikation werden. Bewusstes Atmen während all unseres Tuns schafft einen Raum der Präsenz, in den wir unsere Klient*innen während der Funktionalen Integration einladen.

In herausfordernden Momenten, wenn es uns schwerfällt, den Kontakt zu unseren Klient*innen herzustellen, geraten wir möglicherweise unter Stress und verlieren die Verbindung zu uns selbst. In solchen Situationen ist es entscheidend, Wege zu kennen, die uns und unseren Klient*innen helfen, die Gegenwärtigkeit zu stärken. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Atems und den des Gegenübers wirkt hierbei wie ein Schlüssel, der Veränderung ermöglicht. Gleichzeitig kann sich eine universelle Dimension eröffnen, eine Quelle für Selbstregulation, Integration und Erholung.

ADVANCED SEMINAR & WORKSHOP

Amos Hetz

18. – 20. Juli
Fr. 14 – 19 Uhr
Sa./So. 10 -16 Uhr
290 €

Unterrichtssprache Englisch, Übersetzung bei Bedarf

Movement Studies für Feldenkrais Lehrer*innen und Bewegungsinteressierte

Prof. Amos Hetz, seit Jahrzehnten Tänzer und Bewegungslehrer, vermittelt in diesem Workshop seine analytische und integrative Bewegungsauffassung, die durch die Zusammenarbeit mit Moshé Feldenkrais und Noa Eshkol sowie der Gindler Arbeit und der Alexander Technik beeinflusst wurde. Im Zentrum seines Unterrichts stehen die Prinzipien der Eshkol-Wachman Movement Notation, mit deren Hilfe Gesetzmäßigkeiten von Bewegung in all ihren Aspekten erfahrbar werden. Dazu gehört die Erforschung der drei grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und seiner Teile, sowie die Differenzierung zwischen der Orientierung am Körper oder im Raum. In spielerischen Bewegungsaufgaben, sei es am Boden, durch das Arbeiten mit Gegenständen, durch ideometrische Vorstellungsbilder oder beim Springen, Drehen, Fallen und Rollen, wird ein zentrales Thema aus verschiedenen Perspektiven erkundet. Dies lässt unbewusste Gewohnheiten sichtbar werden und eröffnet gleichzeitig neue Möglichkeiten für integrierte und bewusste Bewegungen.

ONLINE INTENSIVKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Dr. Chava Shelhav

19. – 20. Juli
Sa./So. 10 – 14 Uhr
240 €

Tag 1: Einführung in den Reichtum von Hand und Fuß

Unsere Hände sind bemerkenswerte Werkzeuge, die über eine Vielzahl von Gelenken verfügen und somit eine große Bandbreite an Bewegungen ermöglichen. Wussten Sie, dass die Hände einen bedeutenden Teil der Hirnrinde beanspruchen und mehr sensorische Fasern besitzen als jeder andere Teil des Körpers? Diese Besonderheit unterstreicht, wie wichtig und komplex unsere Hände für das tägliche Leben sind. In der Regel ist eine Hand aktiver und stärker, während die andere eher passiv und schwächer ist - oft aufgrund von Gewohnheit. Diese Asymmetrie kann sich in Flexibilitätsunterschieden, variierendem Bewegungsumfang, ungleicher Kraftausübung und sogar im Selbstvertrauen beim Gebrauch der Hände widerspiegeln.

In diesem Workshop legen wir den Fokus auf das Potenzial beider Hände und die Erweiterung dessen. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf die Verbesserung der Handbeherrschung haben, z.B. in Situationen, in denen Gegenstände aus den Händen fallen. Wir werden die verschiedenen Gelenke und Bewegungsmöglichkeiten der Hände untersuchen und uns sowohl mit Fein- als auch Grobmotorik beschäftigen.

Tag: 2 Der Fuß und seine Anpassungsfähigkeit

Auch der Fuß ist bemerkenswert adaptionsfähig und muss sich ständig an die Topografie der Oberfläche anpassen, auf der eine Person steht oder geht. Diese Fähigkeit ermöglicht es dem Fuß, eine Vielzahl von Oberflächen zu bewältigen, doch ähnlich wie bei der Hand bleibt ein Großteil des Potenzials für die Nutzung des Fußes oft ungenutzt. An diesem Tag werden wir somit den Fokus auf die Bewegungsvielfalt des Fußes legen.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Ulrike Apel

2. – 3. August
Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 13 Uhr
190 €

Gehen? JAAAAAAAA, aber sicher doch!

Erleben Sie die (Wieder)-Entdeckung einer selbstverständlichen Fortbewegungsart – das Gehen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Wochenende ein, an dem Sie sich neu erleben: spüren Sie die Stütze Ihrer Beine, entdecken Sie die Gegendrehung zwischen Brustkorb und Becken und genießen Sie die volle Länge Ihres Körpers, von den Zehen bis zum Kopf. Ein beschwingter Gang lässt uns mehr Lebensfreude gewinnen und eine neue Leichtigkeit im Alltag integrieren. Dieser Workshop bietet leicht auszuführende Lektionen, die sowohl für Neulinge als auch für erfahrene Teilnehmende geeignet sind und Sie auf Ihrer ganz eigenen Suche begleiten, um Ihre Bewegungsgewohnheiten zu erkunden und zu verbessern. Bei geeignetem Wetter findet mindestens eine Einheit draußen statt. Aber keine Sorge – es geht nicht um Schnelligkeit oder Joggen, sondern um die „Entdeckung der Langsamkeit“. Der Workshop ist für alle geeignet, die neugierig sind und ihre Bewegungsweise achtsam und spielerisch erkunden möchten. Hinweis: Der Workshop findet in einem neuen Format an einem Samstag und einem halben Sonntag statt.

ADVANCED SEMINAR

Beatriz Walterspiel

27. – 31. August
Mi. 11 – 18 Uhr
Do. – Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 13 Uhr
490 €

Ein dynamisches Spiel // Balance und Stütze // Organisation für einen „Freien Kopf“

Ein Geheimnis ist es, wie der beweglich-freie Kopf für die Sinnesorgane von Bedeutung ist. Erst durch Einschränkungen und Blockaden weiß man dieses Wunderwerk der Auf- und Ausrichtung des Kopfes und des ganzen Menschen zu schätzen. Bewundernswert ist es jedoch auch, wie wir unsere Körper-Intelligenz für nötige Kompensationen nutzen können oder manches Mal auch müssen. Finden wir wieder in die „Ordnung“ und Freiheit der Bewegung zurück, wird uns die Möglichkeit des freien Ausdrucks „unseres Selbst“ geschenkt.

ADVANCED SEMINAR

Cornelia Georgus

5. – 7. September
Fr. 16 – 19:30 Uhr
Sa. 10 – 17 Uhr
So. 10 – 13 Uhr
240 €

Stabilität und Flexibilität im Feld der Schwerkraft

Stabilität und Flexibilität sind lebenswichtige Qualitäten beim Bewegen, Denken, Fühlen und Spüren; sie bedingen und beeinflussen sich wechselseitig. Die Original-Lektionen von Moshé Feldenkrais bieten ein großes Potenzial, dieses Prinzip zu erfahren und sowohl im ATM-Unterricht als auch in der Einzelarbeit im Dialog und in der Selbstorganisation umzusetzen.

TAGESKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Michael Klatte

20. September

Sa. 10 – 17 Uhr

95 €

Die eigene Mitte finden

In unserer schnelllebigen Welt prasseln ständig neue Informationen und Anforderungen auf uns ein, die oft rasche Entscheidungen erfordern. Dabei fühlen wir uns leicht hin- und hergerissen, verlieren unsere Mitte und beginnen, eher wie ferngesteuert zu funktionieren, anstatt bewusst und aus unseren eigenen Möglichkeiten heraus zu agieren. In diesem Tageskurs geht es darum, mithilfe verschiedener Feldenkrais-ATM-Lektionen wieder zu unserer stabilisierenden Mitte zurückzufinden, aus der heraus flexibles und leichtes Handeln möglich wird. Indem wir uns unserer stützenden knöchernen Struktur bewusster werden, kann diese ihre natürliche Aufgabe besser erfüllen und unsere Muskeln werden frei für Bewegung. So gewinnen wir an Stabilität und Flexibilität und können den Anforderungen des Alltags mit mehr Leichtigkeit begegnen. Dieser Kurs ist für alle, die neugierig auf sich selbst sind und die FELDENKRAIS®-Methode als Werkzeug für mehr Leichtigkeit und Lebensqualität kennenlernen möchten.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Susanne Schönauer

3. – 5. Oktober

Fr. 17 – 20 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 14 Uhr

270 €

Das Leichte noch leichter machen

Oft neigen wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was wir nicht können oder was uns schwerfällt. Doch wie wäre es, wenn wir beim Lernen einen anderen Ansatz wählen? Stellen Sie sich vor, wir beginnen nicht mit dem Schwierigen, sondern mit dem, was wir bereits können und was uns Freude macht. Indem wir unsere bestehenden Fähigkeiten ausschöpfen, schaffen wir die ideale Grundlage, um Neues zu lernen. Unser Gehirn ist in einem Zustand der Bereitschaft und Offenheit, wenn es Freude empfindet und auf bekannte Ressourcen aufbaut. Dieser Ansatz lädt dazu ein, das Lernen und Wachsen als einen freudvollen Prozess zu erleben, der auf den Stärken und Leidenschaften jedes Einzelnen aufbaut. So kann das Leichte noch leichter und das Neue spielerisch erfahrbar werden. Es wird spannend, was die Einzelnen mitbringen...

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Ulrike Apel

8. – 12. Oktober

Mi. 11 – 18 Uhr

Do. – Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 13 Uhr

490 €

Die Kunst der ATM: Über den Umgang mit den Alexander Yanai Lektionen – Funktion und Organisation der unteren Extremität: Wie Beine, Hüften und Becken zusammenspielen, um eine klare und funktionale Aufrichtung zu ermöglichen.

Dieses Seminar widmet sich der Erforschung der Grundlagen unserer Stabilität und Aufrichtung. Bereits als Kleinkinder lernen wir, uns in der Schwerkraft so zu balancieren, dass eine mühe-lose Aufrichtung möglich wird. Doch wie setzt sich dieser Prozess im späteren Leben fort? Und wie können wir dieses Wissen effektiv an unsere Schüler*innen weitergeben?

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf einer intensiven Selbsterfahrung, bei der Ihr Eure eigenen Fähigkeiten durch herausfordernde ATM-Lektionen erweitert; die Analyse und Erarbeitung neuer Zugangswege lässt Euer Verständnis für die funktionale Organisation der unteren Extremitäten vertiefen und verbessert dadurch auch Eure eigene Unterrichtspraxis. Darüber hinaus werden wir gemeinsam Strategien erarbeiten, wie wir in unseren Gruppen mit den Schwierigkeiten umgehen können, die im Unterricht auftauchen. Hierfür erhaltet Ihr praktische Tipps und Hilfestellungen, um die Herausforderungen des Gruppenunterrichts besser zu meistern.

WORKSHOP

David Jeker

21. – 23. November

Fr. 17 – 20 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 13 Uhr

270 €

Spontanität in Ausdruck und Bewegung – Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit

Moshé Feldenkrais definierte spontanes Handeln als leicht, umkehrbar und frei von jeglichem Zwang. Doch wie oft fühlen wir uns wirklich spontan, wenn wir mit anderen interagieren oder vor einem Publikum stehen, sei es vor einer Gruppe von Kursteilnehmer*innen, vor einer Schulklasse oder einem Vortragspublikum? Wie alle menschlichen Bewegungen können auch unsere Handlungen und Gesten, die wir zur Präsenz, zum Ausdruck oder zum Zuhören einsetzen, im Geiste der

FELDENKRAIS®-Methode erkundet, verfeinert und von unnötigen Anstrengungen befreit werden. In diesem Workshop erkunden wir mithilfe von Selbst- und Raumwahrnehmung, Imagination und Ganzkörperbewegung zahlreiche Möglichkeiten, unseren gewohnten Ausdruck zu studieren und bewusst zu gestalten. Dabei gehen wir der Frage nach: Wie organisieren wir uns innerlich und äußerlich, wenn wir vor anderen Menschen sprechen oder in Dialog treten? Feldenkrais-Lektionen und Übungen aus der Schauspieltechnik von Michael Tschechow dienen uns als Werkzeuge, um diesen Fragen achtsam und spielerisch nachzugehen und unser eigenes Ausdrucksrepertoire besser kennenzulernen.

Der Workshop soll ein Labor sein, in dem die Teilnehmer*innen – ausgehend von ihren persönlichen Bedingungen – vertrauensvoll mit ihrem Selbstbild, ihrem Körper und dem Raum experimentieren können.

Die Teilnehmer*innen haben die Gelegenheit:

- In gezielten, klar strukturierten Übungen und Bewegungsexperimenten ihre Körperwahrnehmung zu verfeinern und Gestaltungszusammenhänge zu erkennen.
- In angeleiteten, kurzen Improvisationen zu erproben, welche inneren und äußeren Handlungen zu mehr Präsenz und Ausdruck führen können.
- Mittel und Wege zu erforschen, um die körperlich-geistige Durchlässigkeit und Reaktionsbereitschaft zu steigern.

Das Angebot richtet sich an alle – mit und ohne Feldenkrais-Erfahrung –, die sich gerne spielerisch-konzentriert mit den Grundlagen ihrer körperlichen Ausdrucksfähigkeit auseinandersetzen möchten.

ADVANCED SEMINAR

Raz Ori

26. – 30. November

Mi. 11 – 18 Uhr

Do. – Sa. 10 – 17 Uhr

So. 10 – 14 Uhr

490 €

Englisch mit Übersetzung

Deine Wirbelsäule in der Fortbewegung

Ein Advanced, in dem der Feldenkrais-Trainer Raz Ori die Dynamik der menschlichen Wirbelsäule beim Gehen mit uns erkundet.

Die menschliche Wirbelsäule hat sich im Laufe der Evolution bemerkenswert verändert, um die zweibeinige Fortbewegung zu ermöglichen. Diese strukturellen und funktionellen Anpassungen unterscheiden sich deutlich von denen unserer evolutionären Vorfahren und ermöglichen eine aufrechte, vertikale

Körperhaltung. Die einzigartige Organisation der Wirbelsäule bietet Bewegungsfreiheit in allen Ebenen und erleichtert Rotationsbewegungen um eine vertikale Achse, wodurch Dreh- und Twistbewegungen besonders energieeffizient werden. Rotationsbewegungen der Wirbelsäule sind zudem entscheidend für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts beim Gehen und wirken wie ein Federmechanismus, der den Vortrieb unterstützt. In dieser Fortbildung wird Raz Ori die funktionellen Zusammenhänge zwischen der aufrechten Organisation, der Rotation der Wirbelsäule und der Effizienz des Gehens intensiv untersuchen.

In den ATM-Lektionen werden wir spezifische Bewegungsmuster erforschen, die den Zusammenhang zwischen Rotation und Streckung sowie deren Relevanz und Integration beim Gehen verdeutlichen. Außerdem werden wir unsere Fähigkeit verfeinern, die Laufmuster anderer zu beobachten. Ein besonderer Fokus wird hierbei darauf liegen, fehlende Rotationsbewegungen der Wirbelsäule, die eine größere Effizienz ermöglichen würden, zu erkennen.

Die FI-Einheiten werden sich auf die Dynamik der verdrehten Wirbelsäule konzentrieren. Dabei lernen wir, wie wir einen höheren Grad an Differenzierung zwischen den verschiedenen Wirbelsäulensegmenten und einzelnen Wirbeln fördern und stimulieren können. Diese Praxis wird unsere Fähigkeit verbessern, ein ganzheitliches Bewegungsmuster zu erfassen, während wir gleichzeitig an den spezifischen Details arbeiten, wie die verschiedenen Wirbel miteinander interagieren.

TAGESKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Inga Adameit-Paas

20. Dezember

Sa. 10 – 17 Uhr

95 €

Weihnachtskurs

In diesem Tageskurs möchte ich Sie zum Innehalten in all dem Weihnachtstrubel einladen. In einem Zusammenklang spezifischer ATM's, 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 2016 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.

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.

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.

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 Teilnehmenden 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 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 Bianca Müller und Sigrid Klein 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“, FI1 – 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: GENODE330330

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



*„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess –
verbessere die Qualität des Prozesses und
Du verbesserst das Leben selbst.“*

Moshé Feldenkrais



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav



FVD Feldenkrais-Verband
Deutschland e.V.