

# Programm 2026



**FeldenkraisZentrum**

Chava Shelhav

## ÜBERSICHT

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| WIR ÜBER UNS                              | 3  |
| UNSER TEAM                                | 4  |
| DIE FELDENKRAIS®-METHODE                  | 6  |
| UNSERE ANGEBOTE                           | 8  |
| JAHRESÜBERSICHT 2026                      | 10 |
| WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2026 | 12 |
| REFERENT*INNEN                            | 24 |
| 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](http://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.

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

## UNSER TEAM



### **Dr. Chava Shelhav**

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserer Gründerin, die am 22. Juli 2025 verstorben ist. Sie war die letzte persönliche Assistentin von Moshè Feldenkrais, arbeitete seit 1965 mit der FELDENKRAIS®-Methode und bildete weltweit Feldenkrais-Lehrer\*innen aus



### **Inga Adameit-Paas**

#### **Geschäftsführung und Leitung des Feldenkraiszentrums**

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



### **Karen Schmidt-Paas**

#### **Gründerin und Senior-Beraterin**

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



### **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
- › Betriebswirtin



### **Thomas Farnbacher**

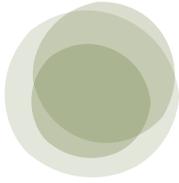
#### **Ausbildungsleiter von Neuss 19 im Feldenkraiszentrum**

- › Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Denis Leri und Carl Ginsburg (1995)
- › Trainer (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  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

Hamburg 8  
START: Februar 2026  
Bad Tölz 7:  
Einstieg ins 2. Segment  
im März noch möglich

## AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER\*IN 2026

*Nur für Teilnehmer\*innen bereits laufender Ausbildungen*

### Susanne Schönauer – Ausbildungsleiterin

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

#### Neuss 18

15.01. – 25.01. (4. Jahr, Segment 4/4)

### Thomas Farnbacher – Ausbildungsleiter

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

#### Neuss 19

02.04. – 12.04. (2. Jahr, Segment 1/4)

25.06. – 05.07. (2. Jahr, Segment 2/4)

03.09. – 13.09. (2. Jahr, Segment 3/4)

26.11. – 06.12. (2. Jahr, Segment 4/4)

## Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

### Beatriz Walterspiel – Ausbildungsleiterin

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1,  
83646 Bad Tölz

#### Bad Tölz 7

05.03. – 15.03. (1. Jahr, Segment 2/4)

09.07. – 19.07. (1. Jahr, Segment 3/4)

01.10. – 11.10. (1. Jahr, Segment 4/4)

### Petra C. Koch – Ausbildungsleiterin

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28,  
22607 Hamburg

#### Hamburg 8

27.02. – 09.03. (1. Jahr, Segment 1/4)

08.05. – 18.05. (1. Jahr, Segment 2/4)

24.07. – 03.08. (1. Jahr, Segment 3/4)

16.10. – 26.10. (1. 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 2026

|                  |           |                     |                               |
|------------------|-----------|---------------------|-------------------------------|
| <b>JANUAR</b>    | <b>12</b> | <b>Workshop</b>     | Rita Räderscheidt             |
| <b>FEBRUAR</b>   | <b>12</b> | <b>Workshop</b>     | Cornelia Georgus              |
| <b>MÄRZ</b>      | <b>13</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Susanne Schönauer   |
|                  | <b>13</b> | <b>Workshop</b>     | Ulrike Apel                   |
| <b>APRIL</b>     | <b>14</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Olena Nitefor       |
|                  | <b>15</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Olena Nitefor       |
| <b>MAI</b>       | <b>16</b> | <b>Workshop</b>     | Michael Klatte                |
|                  | <b>17</b> | <b>Intensivkurs</b> | Beatriz Walterspiel           |
|                  | <b>17</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Thomas Farnbacher   |
| <b>JUNI</b>      | <b>18</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Kathryn Hume-Cook   |
|                  | <b>19</b> | <b>Workshop</b>     | Moti Nativ                    |
| <b>JULI</b>      | <b>20</b> | <b>Workshop</b>     | Rita Räderscheidt             |
| <b>AUGUST</b>    | <b>20</b> | <b>Workshop</b>     | Ulrike Apel                   |
| <b>SEPTEMBER</b> | <b>21</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Beatriz Walterspiel |
| <b>OKTOBER</b>   | <b>21</b> | <b>Workshop</b>     | Eva Elkayam                   |
|                  | <b>22</b> | <b>Workshop</b>     | Susanne Schönauer             |
| <b>NOVEMBER</b>  | <b>22</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Ulrike Apel         |
|                  | <b>23</b> | <b>Advanced</b>     | <b>FL</b> Raz Ori             |



## WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2026

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](mailto: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.

## WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Rita Räderscheidt

Januar 31. – Februar 01.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

185 €

### 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, die 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.

## WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Cornelia Georgus

Februar 21. – 22.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

185 €

### 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 Workshop 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.

## ADVANCED SEMINAR

Susanne Schönauer

März 04. – 08.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

495 €

### Hanging over

Der sichere, ebene Boden – oder die vertraute Feldenkraisbank – lässt uns Orientierung und Sicherheit erfahren. Hier können wir uns anlehnen, abdrücken, rollen, gleiten, ziehen und stützen. Im Vergleich der Seiten nehmen wir dabei oft vielfältige Unterschiede wahr: z.B. scheint mal eine höher, mal tiefer in Bezug zum vertrauten Bankniveau. Wenn wir Teile von uns über den Rand sinken lassen, wirken zwei gegensätzliche und zugleich untrennbare Bewegungskomponenten zusammen:

- die Sicherheit des Getragen-, Gestützt-Seins
- und das Erkunden des scheinbar Bodenlosen.

Sich vertrauensvoll mit der Schwerkraft zu senken und sich zugleich elastisch und angemessen zu halten, eröffnet ein hohes Maß an Differenzierung. So entsteht ein besonderes Empfinden von Verbundensein. Das ständige Ausloten zwischen Stabilität und Mobilität ist eine unerlässliche Fähigkeit, um im Alltag unser Gleichgewicht zu finden.

## 3-TAGESKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Ulrike Apel

März 27. – 29.

Fr. 11 – 18 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

295 €

### Und was, wenn meine Wirbelsäule beweglich wäre?

Oft beginnen Beschwerden im Alltag mit dem Nacken oder „der Bandscheibe“ im Lendenbereich. Schnell entsteht daraus ein Teufelskreis aus Vermeidung, Verspannung, Überbeweglichkeit bei gleichzeitig einseitiger Belastung. Doch was wäre, wenn sich all das durch ein intelligentes Sich-selbst-Kennenlernen verwandeln ließe? Nicht durch noch mehr Spannung, sondern durch das Erfahren klarer, funktionaler Zusammenhänge. In ausgewählten Lektionen können Sie auch ohne Vorerfahrung entdecken:

- wie die Kraft des Beckens sich über eine freie Wirbelsäule bis zum Kopf entfaltet,
- wie Anstrengung in Leichtigkeit verwandelt werden kann,
- und wie ein federndes, lebendiges Gehgefühl entsteht.

Na, sind Sie neugierig auf einen besonderen Entwicklungsweg?

## ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND FI & ANATOMIE)

Olena Nitefor

April 15. – 19.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

495 €

*bei Buchung beider Kurse (15. bis 19. April und 22. bis 26. April) 900 € statt 990 € // Englisch mit Übersetzung*

### FI-Serie mit einem Klienten – ein neues Advanced-Format

In diesem Jahr wird Olena ein neues Advanced-Format verwenden: schon vor dem Workshop erhalten die Teilnehmenden Zugang zu den Aufzeichnungen einer FI-Serie, die Olena mit einem Klienten erarbeitet hat. Die Entwicklung des Klienten kann dabei über mehrere Lektionen hinweg verfolgt werden.

Im Workshop selbst werden ausgewählte Sequenzen davon gemeinsam betrachtet und mit Live-Demonstrationen verknüpft. So werden fundamentale Prinzipien sichtbar, die anschließend in der Partnerarbeit umgesetzt werden.

Während der aufgezeichneten Lektionen kommentiert Olena ihre Vorgehensweise simultan: Beobachten, Spüren, Denken, Planen, Arbeiten und Anpassen werden Schritt für Schritt erläutert. Dies läßt nachvollziehen, wie Entscheidungen im Verlauf einer Stunde entstehen – vom Beobachten und Planen bis zum Anpassen an den individuellen Prozess des Klienten.

Durch diese Vorbereitung beginnt das Lernen bereits vor dem eigentlichen Workshop und vertieft sich im Austausch und in der praktischen Umsetzung. Ein Highlight ist auch die Vergleichsmöglichkeit: Auf zwei Bildschirmen werden Momente „zu Beginn“ und „am Ende“ derselben FI gezeigt. So kann beobachtet werden, wie sich bei dem Klienten ein Prozess von Lernen und Neuorganisation entfaltet.

Begeisterte Stimmen aus einem der ersten Seminare in diesem Format sagen: „Wie gut es funktioniert hat, hat alle Erwartungen übertroffen.“ Denn anders als in üblichen Advanced Trainings startet hier die Orientierung schon vorher.

## ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND ATM)

Olena Nitefor

April 22. – 26.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

495 €

*bei Buchung beider Kurse (15. bis 19. April und 22. bis 26. April) 900 € statt 990 € // Englisch mit Übersetzung*

### Bewegliche Hüften und Knie

„Wenn Sie Probleme mit den Knien oder Hüften haben, lockern Sie einfach den Brustkorb.“ – Gaby Yaron

Wir betrachten die Beine meist als Fundament für den Rumpf. Biomechanisch gesehen stimmt das: Wir stehen auf unseren Beinen. Funktional jedoch sind die Beine davon abhängig, wie das Gewicht von oben auf sie übertragen wird. Es gelangt über die Drehungen, Verkürzungen und Verschiebungen im Oberkörper, über den Einsatz der Augen und die Art, wie wir unseren Kopf tragen.

Die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke müssen all dies ausgleichen – und uns dennoch vorwärts tragen, statt uns im Kreis zu führen, wie es die Organisation des Rumpfes manchmal nahelegt. Dadurch sind die unteren Gelenke ständig Drehkräften ausgesetzt.

Deshalb ist es entscheidend, zunächst die Beziehungen oberhalb der Beine anzusprechen, bevor wir uns in „detaillierten“ ATMs direkt den Gelenken widmen, die wir eigentlich entlasten wollen.

### Kraftübertragung von oben nach unten

- Im Stehen ist das Becken selten neutral ausgerichtet; meist ist eine Seite etwas nach vorn gedreht, was eine Vorliebe für eine Drehung nach links oder rechts zur Folge hat. Der ganze Mensch ist sozusagen auf eine Richtung „eingestellt“.
- Wären die Oberschenkelknochen in einem gedrehten Becken genau im Zentrum der Hüftgelenke, würden wir in einem Kreis in Richtung der gedrehten Seite gehen – oder zumindest ständig dorthin abdriften.
- Auch wenn Becken, Brustkorb und Kopf gedreht sind, tragen die Beine uns nach vorn. Dabei müssen Hüften, Knie, Knöchel und Füße die resultierenden Drehkräfte kompensieren – oft spürbar als Schmerz oder Schwere in den Beinen.

Der erste Schritt zur Entlastung von Gelenken und Geweben besteht also darin, die Verdrehungen und Verkürzungen in der Organisation von Brustkorb, Kopf und Becken im Raum zu lösen.

### **Drehkraft verringern**

- Zunächst erkunden und verringern wir chronische seitliche Verkürzungen zwischen Brustkorb und Becken.
- Anschließend arbeiten wir mit ATMs, die die Verdrehungen, Verschiebungen und Rotationen im Brustkorb ansprechen.
- Eine Neuordnung der vielen Gelenkbeziehungen innerhalb des Brustkorbs ermöglicht eine tiefere und nachhaltigere Reorganisation seiner Beziehung zum Becken.
- Das Becken findet zu einer neutraleren Ausrichtung im Raum und zu den Beinen – das reduziert die Drehkräfte in den Gelenken der Beine. Oft fühlen sich die Beine leichter an, Schmerzen lassen nach.
- Da unsere Orientierung im Raum stark vom Sehen geprägt ist, beziehen wir auch die Beziehungen des Kopfes über den Hals zum Brustkorb und weiter zum Becken ein.

### **Arbeiten mit Hüften, Knien und Füßen**

Sobald das Becken neutraler ausgerichtet ist, entsteht die Grundlage für eine nachhaltige Neuorganisation in der Nutzung von Hüften und Knien. Durch ATMs, die mit Bewegungen der Füße und Beine beginnen und diese funktionell mit dem Brustkorb verbinden, schließt sich der Kreis.

### **WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**

**Michael Klatte**

**Mai 09. – 10.**

**Sa. 11 – 18 h**

**So. 10 – 14 h**

**185 €**

### **Die Leichtigkeit der Arme beginnt im Brustkorb**

Die meisten unserer Alltagstätigkeiten verrichten wir in einiger Distanz zu unserem Zentrum. Leicht geschieht es, dass wir dabei die Arme isoliert vom Körper bewegen – sie fühlen sich schwer an, und selbst einfache Handlungen werden mit der Zeit mühsam. Nicht selten entstehen daraus Verspannungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken. In diesem Workshop erforschen wir in abwechslungsreichen ATMs die Zusammenhänge zwischen einem beweglichen, knöchern unterstützten Brustkorb, freien Schultern sowie leichten, kraftvollen Armen. Ziel ist es, die Arme wieder bewusster in den Körper zu integrieren und so mehr Leichtigkeit in den Bewegungsalltag zu bringen – sei es bei der Arbeit am Computer, beim Tennisspiel, Musizieren oder Kochen.“

### **INTENSIVKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE**

**Beatriz Walterspiel**

**Mai 13. – 17.**

**Mi. 11 – 18 h**

**Do. – Sa. 10 – 17 h**

**So. 10 – 13 h**

**495 €**

### **Bewusstheit durch Bewegung – ein Schlüssel zu sich selbst!**

In diesem Kurs wird ein Erlebnis-Raum für Bewegung geschaffen, in dem jede/r sich erfahren, erforschen und neu entdecken kann. Lernen und Veränderung geschieht genau da, wo man erkennt, wo man gerade ist oder mit was man sich aktuell beschäftigt. Unsere Aufmerksamkeit wird in der Arbeit an die „Nahtstelle“ geführt, an der wir uns der Informationen, die in einem Bewegungsablauf präsent sind, gewahr werden. In diesem Prozess und Dialog erschließt sich die konkrete Möglichkeit, festgefahrene Gewohnheiten oder vorübergehende Kompensationen in der Bewegung zu verändern. Dieses Geschehen wirkt tiefgreifend auf unser Selbstbild, das wir im Lauf unserer persönlichen Geschichte „gestrickt“ haben. Wir können vieles befreien, hin zu dem, was wir als Vision vom Menschsein in uns tragen.

### **ADVANCED SEMINAR**

**Thomas Farnbacher**

**Mai 21. – 24.**

**Do. 11 – 18 h**

**Fr./Sa. 10 – 17 h**

**So. 10 – 13 h**

**395 €**

### **Kunsth Handwerk Funktionale Integration: Starker Rücken**

Wenn wir mit Funktionaler Integration arbeiten, bewegen wir uns auf der Grenze zwischen Handwerk und Kunst. Eine wirklich erfolgreiche FI, eine Lektion, die unseren Schüler in seinem Innersten berührt und ihm gleichzeitig auf ganz praktische und bodenständige Weise hilft, sich besser in seinem Alltag zu organisieren, ist nicht nur Handwerk und Technik, sondern hat auch einen künstlerischen Aspekt.

Der Feldenkrais Trainer Thomas Farnbacher, schafft es auf inspirierende Weise, beide Aspekte in seinen Fortbildungen zu vermitteln. Es geht zum einen darum, unser grundsolides FI-Handwerkszeug herauszuarbeiten, es zu verbessern und zu verfeinern. Aber Thomas zeigt uns auch, wie wir in unserer Arbeit mehr erreichen können, als das bloße Verbessern von Beweglichkeit, Haltung und Körpereinsatz. Wie gelingt es uns, durch unsere Hände zu sprechen und FIs zu geben, die einen tiefen

Eindruck hinterlassen, wie können wir den eher künstlerischen Aspekt unserer Arbeit stärken?

In diesem Seminar steht der Rücken im Mittelpunkt des Interesses. Wir explorieren an uns selbst und aneinander, was uns zum einen erlaubt, dass unser Rücken so stark sein kann, dass er uns trägt und uns kraftvoll durch das Leben bewegt, und zum anderen wie unser Rücken gleichzeitig flexibel und beweglich sein kann. Beide Eigenschaften sind die Grundlage dafür, kunstfertige Flis zu geben und für guten Selbstgebrauch.

## ADVANCED SEMINAR

**Kathryn Hume-Cook**

Juni 05. – 07.

Fr. 11 – 18 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

295 €

**Das starke Selbst ... – In seiner „Anleitung zur Spontanität“ hat Moshé Feldenkrais in den 40er Jahren grundlegende Gedanken zu seiner Methode formuliert.**

Erst posthum veröffentlicht, bietet The Potent Self tiefgreifende theoretische Überlegungen zu menschlichem Verhalten, Motivation und Selbstregulation, Gedanken zur Macht von Anpassungsmustern aus der Abhängigkeitsphase sowie konkrete Übungsanleitungen, die uns Wege zur Selbstbestimmung anbieten.

Die Auseinandersetzung mit diesen Lektionen lässt uns erfahren, wie die Organisation der Bauchmuskulatur, der Atmung und der Beziehung zwischen Becken und Kopf zu einem Zustand innerer „Potenz“ führt.

Für Moshé zeichnet sich ein gereifter Erwachsener dadurch aus, dass er gelernt hat, physische Gewohnheiten von erhöhtem emotionalem Tonus zu dissoziieren. Verhaltensstrategien, die als Antwort auf die Prägungen während der Reifezeit gefunden worden sind, können so von ihrer Zwanghaftigkeit befreit werden. Aus widersprüchlichen Impulsen entstehen klare Absichten, die mit den eigenen Zielen und Werten im Einklang stehen.

Handeln wird dann bestimmt durch:

- das Fehlen von Anstrengungsempfinden,
- das Fehlen innerer Widerstände,
- die Fähigkeit zur Umkehrbarkeit
- sowie eine ungestörte Atmung.

Die „gute Haltung“, die Feldenkrais beschreibt, ist nicht nur körperlich – sondern Ausdruck eines inneren Geisteszustands,

der mit emotionalem Gleichgewicht, Gelassenheit und Selbstsicherheit einhergeht.

„Wir können lernen, unsere Körperverspannungen und den Zustand unseres Nervensystems so anzupassen, dass abwechselnd die selbstbewussten und die erholsamen Funktionen unser Befinden dominieren. In diesem Zustand des instabilen Gleichgewichts sind wir in der Lage, unsere Wünsche schneller zu verwirklichen.“

Neben der Erforschung der Übungsanleitungen aus dem Buch, die bislang selten als Quelle für ATM-Lektionen dienen, wird sich die FI-Arbeit an den Grundannahmen und Prämissen dieses potenten Werkes orientieren.

## WORKSHOP

**Moti Nativ**

Juni 12. – 14.

Fr. 15 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

295 €

*Der Kurs wird in gut verständlichem Englisch unterrichtet*

**Die Synergie zwischen der FELDENKRAIS®-Methode und den Kampfkünsten**

Das Thema für den Workshop in diesem Jahr ist Ergebnis meiner langjährigen Forschung über die Entwicklung der FELDENKRAIS®-Methode. Viele Jahre habe ich die Art, wie Moshé in den Jahren 1920 – 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. Meine Recherchen ergaben jedoch die Erkenntnis eines bidirektionalen Einflusses – so glaube ich heute, dass die FELDENKRAIS®-Methode ebenfalls seinen einzigartigen Ansatz, Judo zu unterrichten, Moshé sehr geprägt hat.

In unserem Workshop 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 Kampfkünste 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.

## WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Rita Räderscheidt

Juli 18. – 19.  
Sa. 11 – 18 h  
So. 10 – 14 h  
185 €

### Freier Blick – Vitales Sehen

In diesem Workshop werden wir erforschen, wie die Art unserer Aufmerksamkeit und die Bewegungsqualität unseres ganzen Körpers unserem Sehen assistieren können. Die Art und Weise, wie wir unsere Augen benutzen, hat wiederum erheblichen Einfluss auf die Organisation unserer Bewegungen, unserer Haltung und unseres gesamten Muskeltonus. „Die Bewegungen der Augen koordinieren die Bewegungen des gesamten Körpers“ (Moshé Feldenkrais).

## WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Ulrike Apel

August 01. – 02.  
Sa. 10 – 17 h  
So. 10 – 13 h  
195 €

### Gehen? ... Jaaaa, aber sicher doch!

Erleben Sie die (Wieder)-Entdeckung einer selbstverständlichen Fortbewegungsart: Gehen. Lassen Sie sich auf ein entspanntes 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“.

## ADVANCED SEMINAR

Beatriz Walterspiel

September 23. – 27.  
Mi. 11 – 18 h  
Do. – Sa. 10 – 17 h  
So. 10 – 13 h  
495 €

### Balance und dynamische Stütze – Organisation für einen „Freien Kopf“... Es geht weiter im Thema!

Der aufrechte Gang des Menschen ist ein kontinuierliches Wechselspiel von Stütze und Balance, Verlieren und Wiederfinden. Als Kleinkinder durchlaufen wir eine zauberhafte Entwicklung, in der unser Nervensystem und unsere Reifung das aufrechte Gehen, Stehen, Rennen und Springen jederzeit abrufbar erlernt. Welche große Rolle der Kopf, ein beträchtliches Gewicht mit allen „Teleceptoren“ ausgestattet, „ganz oben auf“ für eine Rolle spielt, werden wir in diesem Seminar weiter erforschen und integrieren. Die Möglichkeit der vielen Gelenke, die wir haben, koordiniert und „gewusst wie“ in kleinen wie großen Bewegungsbildern zu nutzen, ist wahrhaft eine Meisterleistung. Wir können die Eleganz und Selbstverständlichkeit unseres Körpers wieder erlangen und freier leben.

## WORKSHOP TANZ

Eva Elkayam

Oktober 16. – 18.  
Fr. 17 – 20 h  
Sa. 10 – 17 h  
So. 10 – 14 h  
295 €

### Zwei Sprachen begegnen sich:

#### Tanzimprovisation & Playbacktheater

In diesem Workshop verbindet Eva Elkayam zwei wunderbare Ausdrucksformen miteinander: Bewegungsimprovisation ist eine Art des Tanzens und eröffnet einen spielerischen Zugang zum Körper. Die Teilnehmenden bekommen Raum, ihr eigenes Bewegungs-Vokabular zu entdecken, Fähigkeiten zu entwickeln, mit dem Körper zuzuhören und Resonanz in den Bewegungen der anderen zu finden. Durch die Arbeit mit Bildern erweitern sich körperliche Möglichkeiten, Spannungen können gelöst werden und Gefühle ihren Ausdruck auf expressive Weise finden – unterstützt durch begleitende Musik.

Playbacktheater ist Improvisationstheater, das auf persönlichen Geschichten basiert, die Teilnehmende erzählen. Die 2-4 Akteur\*innen hören aufmerksam zu und bringen diese, mit den im Workshop erlernten Theatertechniken, anschließend auf die

„Bühne“. So erhält die erzählende Person ihre Geschichte als Geschenk zurück: neu interpretiert, sichtbar und erlebbar. In diesem Workshop verbinden sich nun diese beiden Ausdrucksformen auf spannende Weise. Die Sprache der Bewegung wird genutzt, um Geschichten zu erzählen, einschränkende Gedanken loszulassen und damit den Körper frei sprechen zu lassen.

## WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

**Susanne Schönauer**

**Oktober 23. – 25.**

**Fr. 17 – 20 h**

**Sa. 10 – 17 h**

**So. 10 – 13 h**

**295 €**

### Viele Wege führen nach ...

Im Alltag wählen wir meist den vertrauten Weg. Manchmal ist es der kürzeste, manchmal der schnellste – oder auch der sprichwörtliche Weg „mit dem Kopf durch die Wand“. Jede Wahl hat ihre guten Gründe.

Doch wie wäre es, einmal etwas Neues auszuprobieren?

„Bewusstheit durch Bewegung“ öffnet einen Raum, um

ungewohnte Wege zu gehen:

- sich das Leben leichter zu machen,
- mit einem Lächeln über die eigenen Muster zu schmunzeln,
- oder sich Zeit zu nehmen, um Neues auszuprobieren.

An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, all das zu erforschen – in Bewegung.

## ADVANCED SEMINAR

**Ulrike Apel**

**November 13. – 15.**

**Fr. 11 – 18 h**

**Sa. 10 – 17 h**

**So. 10 – 13 h**

**295 €**

**Die Kunst der ATM – Funktion und Organisation der oberen Extremitäten: Wie Hände, Arme, Schultergürtel und Rücken zusammenspielen, um klare und funktionale Bewegung zu ermöglichen.**

Wer als Feldenkrais-Lehrer\*in arbeitet und ATM-Gruppen unterrichtet ..., kennt vielleicht dieses Gefühl, dass es bei manchen Alexander-Yanai-Lektionen fast unmöglich scheint, sie so zu unterrichten, wie sie im Buch stehen – oder?

Dieser Kurs möchte Mut machen, sich auch „schwierigen“ Lektionen zuzuwenden – und sie mit Spaß und Leidenschaft so zu unterrichten, dass alle Teilnehmenden profitieren.

Im Mittelpunkt stehen:

- Intensive Selbsterfahrung, um eigene „weiße Flecken“ besser zu verstehen und mehr Sicherheit zu gewinnen.
- Stabile Grundlagen, um funktionales Denken in die Praxis umzusetzen.
- Systematisches Arbeiten mit AY-Lektionen, ergänzt durch Variationen, Umwege und Annäherungen.

So entsteht ein Repertoire, das hilft, besser mit heterogenen Gruppen umzugehen.

## ADVANCED SEMINAR

**Raz Ori**

**November 18. – 22.**

**Mi. 11 – 18 h**

**Do. – Sa. 10 – 17 h**

**So. 10 – 14 h**

**495 €**

*Englisch mit Übersetzung*

### Das Arbeiten mit den Augen in der Funktionalen Integration

In dieser Fortbildung widmen wir uns der zentralen Rolle der Augen bei der Organisation von Bewegung. Raz Ori wird zeigen, wie sich das visuelle System gezielt in die Funktionale Integration einbeziehen lässt.

Da Sehschärfe und sensomotorische Fähigkeiten bereits in der frühen Kindheit gemeinsam heranreifen, sind die Augen an nahezu jeder Handlung beteiligt. Sie beeinflussen nicht nur unsere Bewegungen, sondern auch unseren Orientierungssinn und unser Selbstbild.

Die bewusste Integration von Augenbewegungen in die Funktionale Integration eröffnet neue Möglichkeiten: Sie unterstützt das Gehirn darin, Bewegungen effektiver zu koordinieren, und erleichtert die Entwicklung sowie Vertiefung neuer Bewegungsmuster.

Die Teilnehmenden lernen einfache und wirkungsvolle Strategien kennen, die ihr Repertoire erweitern. Neben theoretischen Grundlagen vermittelt das Advanced Training auch praxisnahe Tools, die direkt angewendet und eigenständig weiter erforscht werden können.

## REFERENT\*INNEN

Kurzbeschreibungen – ausführliche Informationen auf unserer Website unter: [www.feldenkraiszentrum.de/referenten](http://www.feldenkraiszentrum.de/referenten)

### Ulrike Apel

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

### Eva Elkayam

Eva Elkayam studierte Tanz in Rotterdam und Amsterdam und tanzte in Kompanien in Europa, Israel und New York. Sie gründete die Tanz-Companien (*Joined und The Living-roomers*). Eva unterrichtet seit über 30 Jahren Tanzimprovisation und Modern Dance und gibt seit 5 Jahren Playback-Theater-Seminare mit Amy Gelbart.

### 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.

### Kathryn Hume-Cook

Ursprünglich Balletttänzerin aus Australien, lebt seit 1987 in Hamburg. Seit 2003 tätig als Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis, begleitet seit 2018 internationale Ausbildungen als Assistenztrainerin weltweit und ist seit 2024 zertifizierte Feldenkrais-Trainerin.

### Michael Klatte

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

### Moti Nativ

Moti Nativ ist ein israelischer Meister in Martial Arts und langjähriger Feldenkrais-Lehrer. Er verbindet die Bewegungsidee Moshé Feldenkrais' mit seiner Kampfkunst-Erfahrung und leitet internationale Workshops und Seminare.

### 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.

### Rita Räderscheid

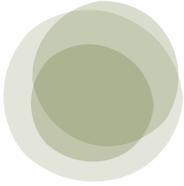
Lehrerin für Sport, Biologie und Mathematik, Feldenkrais-Lehrerin seit 1999 in eigener Praxis und Assistenztrainerin seit 2012.

### 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.

### 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.



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

*Moshé Feldenkrais*



## 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. 380 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](http://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](mailto:info@feldenkraiszentrum.de)

[www.feldenkraiszentrum.de](http://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.
- › 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“<br>Biografie Volume one in englischer Sprache                                                                                  | 74,90 € |
| 02 | Buch: Moshé Feldenkrais „Thinking and Doing“,<br>erste engl. Übersetzung von Moshés Erstlingswerk<br>von 1929, 2014                                                  | 18,00 € |
| 03 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörperte Weisheit“,<br>Sammlung von Interviews und Aufsätzen<br>als dt. Erstausgabe, 2013                                                | 24,95 € |
| 04 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb<br>„Die Entdeckung der inneren Ordnung“, 2013,<br>2. erweiterte Auflage, 18 Lektionen auf Grundlage<br>der FELDENKRAIS®-Methode | 28,00 € |
| 05 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen –<br>Die FELDENKRAIS®-Methode als Lernmodell“, 1999                                                                         | 25,00 € |
| 06 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“<br>6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs                                                                            | 46,00 € |
| 07 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“<br>Serie 2, 4 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs                                                                   | 30,00 € |
| 08 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, FI1 – 4                                                                                                                   | 31,00 € |
| 09 | DVD: Chava Shelhav „Lernen hat viele Gesichter“<br>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](http://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: GENODE33030

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



*„Sich selbst zu erkennen,  
scheint mir das Wichtigste,  
was ein Mensch für sich tun kann.  
Aber wie kann man sich erkennen?*

*Indem man lernt zu tun,  
nicht wie man »sollte«,  
sondern wie es einem selbst gemäß ist.“*

*Moshé Feldenkrais*



**FeldenkraisZentrum**

Chava Shelhav



**FVD** Feldenkrais-Verband  
Deutschland e.V.