



Programm 2020



Feldenkraiszentrum
Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2020	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2020	11
REFERENTEN	24
DAS HAUS	26
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	27
DIE REGION	28
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	30
ANMELDUNG	31

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

SEMINARHAUS:

Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem

BÜRO:

Kölner Straße 89–91 | D-40723 Hilden

Telefon 0 21 03.26 86 02 | Fax 0 21 03.26 86 01

info@feldenkraiszentrum.de

www.feldenkraiszentrum.de

Fotos: Inga Adameit-Paas

Gestaltung: sonnendeckgrafik

WIR ÜBER UNS

Seit Herbst 1984 organisieren Chava Shelhav und Karen Schmidt-Paas Feldenkrais-Trainings in Deutschland. Gemeinsam leiten sie das 1992 gegründete „Feldenkraiszentrum – Chava Shelhav“ in Mechernich-Vussem in der Eifel.

Die Geschäftsstelle des Feldenkraiszentrums befindet sich in Hilden. Von dort werden auch Feldenkrais-Trainings in Bad Tölz, Hamburg und Barcelona organisiert.

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

Wir bemühen uns ständig die Qualität unsere Angebote aufrecht zu erhalten oder da, wo Bedarf ist, zu verbessern. Deshalb freuen wir uns über jede Art von feedback, persönlich, telefonisch, per e-mail oder schriftlich und sind offen für Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschläge.

Um über unsere Angebote stets aktuell auf dem Laufenden zu sein, bieten wir die Teilnahme an unserem Newsletter an, der ungefähr 3 mal im Jahr verschickt wird. Die Anmeldung erfolgt ganz unkompliziert über unsere Website oder auch gerne formlos per e-mail an info@feldenkraiszentrum.de.

Weiterhin finden Sie unsere Kurse sowie Neuigkeiten und allgemeine Informationen zum Thema Feldenkrais inzwischen auch bei facebook unter „Feldenkraiszentrum Mechernich“.





Karen Schmidt-Paas

- › organisiert seit 1982 Feldenkrais-Ausbildungen und -Seminare
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 1988 und seit 1994 Assistenztrainerin in Argentinien, Mexiko, Schweden und Deutschland
- › Geschäftsführerin des 1992 von ihr gegründeten Seminarhauses in Mechernich-Vussemer



Meike Haar

- › Diplom-Betriebswirtin
- › leitet in Hilden seit 2004 geschäftsführend das Büro des Feldenkraiszentrums
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007)



Dr. Chava Shelhav, Tel Aviv

- › Ausbildung bei Moshé Feldenkrais in Tel Aviv und dessen persönliche Assistentin
- › arbeitet seit 1965 mit der FELDENKRAIS®-Methode und bildet weltweit Feldenkrais-Lehrer*innen aus
- › Diplomarbeit „Feldenkrais-Arbeit mit spastisch gelähmten Kindern“
- › Dissertation „Bewegung als Lernmodell“
- › Entwicklung der „CHILD‘SPACE – Chava Shelhav Methode“ für Eltern und ihre Babys
- › Entwicklung des „Shelhav Modells der Ontogenese“ und des „Shelhav Tests“
- › Ausbildungsleiterin im Feldenkraiszentrum in Mechernich-Vussemer



Inga Adameit-Paas

- › Fotografin
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS XV und Neuss VXII
- › Administration und Betreuung der Webseite und des Newsletters



Susanne Schönauer

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin von 1984 bis 1988 bei Chava Shelhav
- › Assistenz-Trainerin von 1993 bis 2005 in internationalen Ausbildungen
- › Trainerin (Ausbilderin) seit 2005 in internationalen Trainings
- › Ausbildung in „Child‘Space“, Chava Shelhav Methode
- › Ausbildung in Gruppendynamik am GTF, (DGGG)
- › Erfahrung in Prozessbegleitung, Gestalttherapie und Supervision
- › Co-Ausbildungsleitung Training 16
- › Ausbildungsleitung Neuss 17



Sigrid Klein

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2009)
- › Seit 1992 betreut sie das Seminarhaus und die angrenzenden Unterkünfte in Mechernich-Vussemer und steht vor Ort für Fragen zur Verfügung



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 erfahbar 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 Fortschritte sind immer möglich.

UNSERE ANGEBOTE

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN

Die Ausbildung dauert vier Jahre und umfasst 160 Ausbildungstage, aufgeteilt in drei bis vier Segmente pro Jahr. Die Studierenden werden von verschiedenen Trainer*innen unterrichtet. Neben der FELDENKRAIS®-Methode werden auch Kenntnisse über Anatomie, Neurophysiologie, Psychologie und Entwicklungsneurologie vermittelt. Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Die Ausbildung steht allen Berufs- und Altersgruppen offen.

Neue Ausbildungen:

ab 7. November 2019 in Mechernich-Vussem

ab 2. Juli 2020 in Bad Tölz

MASTERCLASS UND ADVANCED SEMINARE

Weiterbildung für Feldenkrais-Lehrer*innen mit einer vom Berufsverband anerkannten Ausbildung. Diese Kurse sind mit folgendem Symbol  gekennzeichnet.

KURSE IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Intensivkurse, Tages- oder Wochenendkurse mit verschiedenen Referenten offerieren einen guten Einblick in die FELDENKRAIS®-Methode und eignen sich als Weiterbildungsmaßnahme für Feldenkrais-Lehrer*innen und Teilnehmer*innen der laufenden Ausbildungen oder als Fortbildung/Ergänzung für andere Berufsgruppen.

OFFENE WOCHENENDEN UND SEMINARE mit weiteren Themen wie z.B. „Feldenkrais und SounderSleep“, „Feldenkrais und Laufen“, „Feldenkrais und Stimme“ u.v.m. richten sich als Fortbildung auch an feldenkraisferne Interessenten wie Lehrer*innen, Therapeut(en)*innen, Übungsleiter*innen, Sänger*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Logopäde(n)*innen, Erzieher*innen, Physio- und Ergotherapeut(en)*innen.

Foto: Andreas Treichel



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER/-IN 2020

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss XVI Ausbildungsleitung: Chava Shelhav

27.02.–08.03. (3. Jahr, Segment 3/4)

28.05.–07.06. (3. Jahr, Segment 4/4)

27.08.–06.09. (4. Jahr, Segment 1/4)

26.11.–06.12. (4. Jahr, Segment 2/4)

Neuss XVII Ausbildungsleitung: Susanne Schönauer

06.02.–16.02. (1. Jahr, Segment 2/4) **»NEU! Einstieg möglich**

14.05.–24.05. (1. Jahr, Segment 3/4)

13.08.–23.08. (1. Jahr Segment 4/4)

12.11.–22.11. (2. Jahr Segment 1/4)

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Bad Tölz V

27.02.–08.03. (3. Jahr, Segment 3/4)

16.05.–26.05. (3. Jahr, Segment 4/4)

21.07.–07.08. (4. Jahr, Segment 1/3)

08.11.–18.11. (4. Jahr, Segment 2/3)

Bad Tölz VI **»NEU!**

02.07.–12.07. (1. Jahr, Segment 1/4)

01.10.–11.10. (1. Jahr, Segment 2/4)

OBRAADOR DE MOVIMENTS, C/ Felip II, 174 baixos 1º, 08027 Barcelona

Barcelona V

28.12.19–08.01.20 (3. Jahr, Segment 1/3)

04.03–12.03 (3. Jahr, Segment 2/3)

12.08–29.08. (3. Jahr, Segment 3/3)

28.12.20–08.01.21 (4. Jahr, Segment 1/3)

Petra Koch

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28, 22607 Hamburg

Hamburg VI

28.02.–09.03. (2. Jahr, Segment 2/4)

01.05.–11.05. (2. Jahr, Segment 3/4)

24.07.–03.08. (2. Jahr, Segment 4/4)

02.10.–12.10. (3. Jahr, Segment 1/4)

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

JAHRES- ÜBERSICHT 2020

WORKSHOPS KURSE ADVANCED SEMINARE



Seite

JANUAR	11	Workshop	Rita Räderscheidt
	12	Masterclass 	Chava Shelhav
MÄRZ	12	Workshop	Christina Petersen
	13	Workshop	Moti Nativ
	13	Workshop	Moti Nativ
APRIL	13	Workshop	R. Räderscheidt/F. Heptner
	14	Wochenende	Johanna Koslowsky
	14	Workshop	Susanne Schönauer
	15	Int. Masterclass 	Beatriz Walterspiel
MAI	15	3-Tageworkshop	Ulrike Apel
	15	Child' Space WS	Tjitske de Boer
JUNI	16	Tageskurs	Rita Räderscheidt
	16	Workshop	David Kaetz
	17	Advanced Seminar 	Susanne Schönauer
	18	Advanced Seminar 	U. Worthman/C. Georgus
JULI	18	Intensivkurs	Chava Shelhav
	18	Advanced Seminar 	C. Shelhav/Dr. S. Peleg
	19	Workshop	Alejandra Jara
	20	Advanced Seminar 	Olena Nitefor
AUGUST	21	Tageskurs	Inga Adameit-Paas
SEPTEMBER	21	Advanced Seminar 	Petra Koch
OKTOBER	22	Advanced Seminar 	Beatriz Walterspiel
	22	Workshop	Ulrike Apel
NOVEMBER	23	Advanced Seminar 	Ulrike Apel
DEZEMBER	23	Intensivkurs	Ilan Jacobson

WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2020

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

**Weitere Informationen erhalten Sie über unser Büro in Hilden:
Telefon 02103-26 86 02; e-mail: info@feldenkraiszentrum.de**

Die chronologische Übersicht nennt Termine, Gebühren, die Referent*innen und Inhalte der Veranstaltungen. Die mit dem Symbol  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.

Wir möchten darauf hinweisen, dass einige Workshops und die Ausbildungssegmente in vielen Bundesländern als Weiterbildung im Sinne von Bildungsurlaub anerkannt sind. Grundsätzlich alle Angebote können durch Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien bezuschusst werden.

WORKSHOP

Gut zu Fuß – ins neue Jahr

Wir werden in diesem zweitägigen Workshop unsere Aufmerksamkeit insbesondere auf die Funktionsweise, Stabilität, Beweglichkeit und den Gebrauch unserer Füße bei verschiedenen Tätigkeiten lenken. Als unsere „unterstützende Basis“ im Gesamtzusammenhang der Aufrichtung erweitern wir dabei unsere Fähigkeit, uns von den Füßen sicher und vital durchs Leben tragen zu lassen, angepasst an unterschiedliche Gegebenheiten, wie z.B. ebenen, flachen, steinigen, holprigen Untergrund oder treppauf und treppab.“

JANUAR 4. & 5.

Sa. 11–18 h

So. 10–14 h

150 €

Rita Räderscheidt

JANUAR 9.–14.

Do. 11–17.30 h

Fr.–Mo. 10–17 h

Di. 10–13 h

560 €

Chava Shelhav

MASTERCLASS FL 2. TEIL

Schädigungen des Gehirns und ihre Auswirkungen

- › Einschränkungen in der Grobmotorik
- › Einschränkungen in der Feinmotorik
- › Auffälligkeiten in der Sprachmotorik
- › Einschränkungen in der sensorischen Wahrnehmung
- › Veränderungen in der Persönlichkeitsstruktur
- › Auswirkungen auf den Arbeitsbereich und die Familie

Mit diesen Themen werden wir uns sowohl theoretisch und praktisch in ATMs und Fls, als auch mit Fallstudien und mit Demonstrationen beschäftigen.“

MÄRZ 13.–15.

Fr. 15–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

240 €

Christina Petersen

WORKSHOP

Besser schlafen mit der FELDENKRAIS® Methode und dem Sounder Sleep System

Viele Menschen fühlen sich tagsüber gestresst und es ist ihnen unmöglich durchzuschlafen – beziehungsweise überhaupt einzuschlafen. In diesem Workshop werden klassische Feldenkrais-Lektionen und Übungen aus deren Weiterentwicklung zum Sounder Sleep System kombiniert. Entdecken Sie, wie kleine, langsame und wiederholende Bewegungen von dem aktiven und wachen Zustand in einen tiefen physischen und geistigen Zustand leiten. Schwerpunkt ist diesmal das praktische Erleben der Übungen und die Ausschöpfung ihrer hohen Variationsmöglichkeit. Wiederholende Teilnehmer können Neues entdecken und vorhandenes Wissen vertiefen, Neueinsteiger aber werden vollständig informiert. Am Ende des Kurses können Sie sich ihren individuellen dreiwöchigen Übungsplan zusammenstellen. Feldenkrais-Lehrer*innen erhalten innerhalb des dreitägigen Kurses Anregungen wie sie gezielt mit Klienten mit Schlafstörungen arbeiten können.

WORKSHOP

Verbesserung der Stabilität durch sicheres und unterstütztes Springen

ATM-Lektionen, die Moshe Feldenkrais für eine bessere Nutzung der Bodenkraft entwickelt hat, werden uns dazu führen, unsere Stabilität zu verbessern und mühelose Bewegungen zu ermöglichen, während wir unseren Körper im Raum bewegen. Wir erforschen diese großartige Dynamik des Springens durch AY-Lektionen, die den Körper auf diese einzigartige Bewegung und ihre vielen Variationen vorbereiten.

Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet.

WORKSHOP

Das Erlernen von Bewegung übertragen oder eine Sache lernen und viele Dinge wissen.

Dieser Workshop untersucht, wie wir die Qualität unserer Bewegung verbessern und Möglichkeiten kennen lernen, die erlernten Fähigkeiten zu vermitteln, indem wir sie in verschiedenen Positionen und Situationen anwenden. Das Konzept der Übertragung der Qualität einer gelernten Bewegung soll eine Ebene schaffen um schnelleres Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Konzept werden wir auch die Verbindung von Judo zu ATM und FI untersuchen.

Der Kurs wird in gut verständlichem englisch unterrichtet

WORKSHOP

Feldenkrais und Stimme

Die Stimme hat unendlich viele Ausdrucksmöglichkeiten! Um diese zu erkennen und zu optimieren, benötigt sie den Körper als gut gestimmtes Instrument. Dieses Feldenkrais/Stimme-Seminar bietet für alle Interessierten, die ihre Stimme entdecken und erforschen möchten, genügend Raum, ihr stimmliches Potential zu erleben und zu erweitern. Eine vielfältige Auswahl von Feldenkrais-Lektionen wird den Teilnehmern die Möglichkeit geben, den Gebrauch ihrer klangvollen Stimme zu un-

MÄRZ 19. & 20.

Do. 15–19 h

Fr. 10–13 h

130 €

Moti Nativ

MÄRZ 20.–22.

Fr. 16–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–15 h

250 €

Moti Nativ

(bei Buchung beider Kurse 340 €)

APRIL 3.–5.

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

240 €

Rita Räderscheidt / Franziska Heptner

terstützen. Spielerisch wollen wir über Sprechen, Summen, Töne, Klänge und Melodien unsere Stimme mit dem eigenen Körper in Einklang bringen.

APRIL 18. & 19. WOCHENENDE

Sa. 11–17 h

So. 10–16 h

180 €

Johanna Koslowsky

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Stimme - Atem – Körper.

Gesangstraining und Feldenkrais

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Stimmbänder Unterstützung gebrauchen könnten? Versagt Ihre Stimme, wenn Sie nervös sind? Wird Ihre Stimme schnell müde oder heiser? Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Stimme mit Hilfe von Technik, Atem und Ihrem ganzen Körper unterstützen können. Da die FELDENKRAIS®-Methode besonders mit dem Bewusstwerden einzelner Bewegungsabläufe arbeitet, ist sie die ideale Ergänzung zu Gesangsunterricht. Der Workshop ist für jeden geeignet, der gerne singt und etwas dazu lernen möchte.

APRIL 24.–26. WORKSHOP

Fr. 17–20 h

Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

210 €

Susanne Schönauer

Alltagsbalance

Unser Alltag (und auch der Sonntag) ist oft durchzogen von Fragen nach der sogenannten „work-life-balance“, nach den Ressourcen für unsere Leistungsfähigkeit, nach unserer inneren Ausgeglichenheit und Schaffensfreude sowie der allgemeinen Wendigkeit. Sich selbst in der Bewegung zu begegnen und zu erforschen macht es möglich, dass die Selbstregulierung wieder wirksam werden kann. In ihr liegt eine große Ressource, die immer da ist, nur leider oft nicht „griffbereit“. In den ausgewählten ATM Stunden dieses Workshops wird es viel Gelegenheit geben, die individuelle Verbindung zu dieser Kraft erneut aufzunehmen. Freude und Wendigkeit haben wieder Platz und das tägliche Ausbalancieren wird leichter.

INTERNATIONALE MASTERCLASS

FÜR ASSISTENTEN/INNEN 

**„Baby crawls backwards“ (FM) –
improving walking forwards“**

Ein besonderer Zugang zur Komplexität des Gehens und Laufens. Supervision und Unterstützung im eigenen Prozess für AssistentInnen.

3-TAGEWORKSHOP

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Bewusstheit durch Bewegung:

„Freie Schultern – kraftvolle Arme“

Das ist kein Widerspruch, denn kraftvolles Zupacken, Heben, Schieben oder Tragen in ganz alltäglichen Situationen ebenso wie motorische Feinarbeit wie Schreiben, Handarbeiten oder Musik machen brauchen eine gut funktionierende Organisation von Stabilität einerseits und Koordination und Beweglichkeit andererseits – vergleichbar mit dem harmonischen Zusammenspiel eines Orchesters. Dieses Wochenende steht darum im Zeichen der Erforschung dieser Zusammenhänge... Was hat z.B. ein bewegliches Becken mit freien Händen zu tun? Und können Schultern weich bleiben, wenn man stundenlang am Computer sitzen muss? Der Workshop ist für jeden geeignet, der neugierig (geworden) ist.

EINFÜHRUNGSWORKSHOP

Child' Space Methode

In die Entwicklung der Child' Space Methode hat Chava Shelhav all ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse ihrer langjährigen Arbeit einfließen lassen. Das Wichtigste bei dieser Methode ist die Anwendung einer speziellen Art der Berührung, der Bewegungen, der Kommunikation, Spiel und Gesang für die Unterstützung der Kindesentwicklung von Geburt an. Eltern lernen, wie sie ihrem Baby helfen können, deren Bewegungsentwicklung zu unterstützen und zu verbessern. Zugleich stärkt diese Interaktion zwischen Eltern und Kind die familiäre Bindung und es hilft dem Kind in seiner psychischen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Viele

APRIL 29.– MAI 3.

Mi. 11–18 h

Do.–Sa. 10–17 h

So. 10–14 h

500 €

Beatriz Walterspiel

MAI 8.–10.

Fr. 11–18 h

Sa. 10–17 h

So. 10–13 h

230 €

Ulrike Apel

MAI 9. & 10.

Sa. 11–17 h

So. 10–16 h

180 €

Tjitske de Boer

Bewegungslektionen: Developmental Movement Explorations (DME's), basieren auf der FELDENKRAIS®-Methode. Dieser Workshop bietet Hintergrundinformationen zur Child'Space Methode mit DME's, Hands-on Praxis, einer Video-Demonstration sowie einem Vortrag und ist für jeden, der an der Entwicklung von und an der Arbeit mit Kindern interessiert ist.

JUNI 11. TAGESKURS

Do. 10–17 h
80 €

Rita Räderscheidt

**IN DER FELDENKRAIS®-METHODE
„Sicht-Weise“**

Schauen – Gucken – Betrachten und viele andere Begriffe haben wir für die Funktion unserer Augen, unsere Umgebung visuell wahrzunehmen. Auf den zweiten Blick sehen wir noch eine weitere Aufgabe, die ihnen zukommt: „Die Bewegungen der Augen koordinieren die Bewegungen des ganzen Körpers“. (Moshe Feldenkrais in „Bewusstheit durch Bewegung“) In diesem Tageskurs werden wir unter verschiedenen Perspektiven erkunden, wie wir unsere beiden Augen benutzen und welchen maßgeblichen Einfluss dies auf die Steuerung der Organisation unserer Bewegungen, der Haltung und des gesamten Muskeltonus hat. Anhand von ausgewählten Feldenkrais-Lektionen zu diesem Thema beleuchten und erweitern wir aus unterschiedlichem Blickwinkel den Gebrauch unserer Augen in individueller Sichtweise.

JUNI 13. & 14. WORKSHOP

Sa. 11–18 h
So. 10–17 h
210 €

David Kaetz

**Mit dem ganzen Körper horchen –
Ein somatischer Weg zu besserem Hören**
Listening with Your Whole Body® lädt Sie ein, einen innovativen und integrativen Ansatz für den Hörsinn zu erfahren. Listening with Your Whole Body® basiert auf der FELDENKRAIS®-Methode, der Praxis der Achtsamkeit, altbewährte und moderne akustische Forschung, Neurowissenschaften und ein Leben in der Musik.

Lernen Sie, mit eigenen Mitteln

- › sich selbst, anderen und der Natur besser zuzuhören,
- › Ihr eigenes Gehör zu verbessern,
- › Wahrnehmungsstörungen zu überwinden,
- › mehr Freude an der Musik zu bekommen,
- › und nicht zuletzt Ihren Hörsinn vor Lärm-schäden zu schützen.

Wir wissen aus der Feldenkrais-Arbeit, dass das Sehen mehr als nur die Augen betrifft; analog dazu ist das Hören mehr als nur die Ohren. Hören ist ein multidimensionaler Prozess, bei dem Bewegung, Berührung, Vision, Atem, Aufmerksamkeit, Haltung, Denken, Emotionen und Beziehungen an sich alle eine Rolle zu spielen. Sich bewusst werden, wie wir unser ganzes Selbst nutzen, um zuzuhören, kann zu einer überraschenden und erfreulichen Verbesserung des Hörvermögens und der Wahrnehmung im Allgemeinen führen. Dieser Workshop richtet sich Körpertherapeuten, Musiker, Lehrer, Mediziner und alle anderen, Profis wie Amateure, die ihre Hörerfahrung auffrischen, reintegrieren und bereichern möchten.

ADVANCED SEMINAR FL

„... es so einrichten, dass einem das Ziel entgegen kommt.“ (Th. Fontane)

In unserem Selbstverständnis unterrichten wir ohne ein festes Ziel zu verfolgen, und doch brauchen wir eine klare, offene Ausrichtung. Was würde sich ändern, wenn wir es und uns mit dieser Offenheit so einrichten (um bei Fontane zu bleiben), dass uns das Potenzial der Person, mit der wir arbeiten, entgegen kommen kann?? Diesen veränderten Blickwinkel erforschen wir in diesem Advanced Seminar mit ATMs, die das Verstehen vertiefen und die eigene Ausrichtung und Organisation unterstützen. Wir werden ATMs analysieren und natürlich auch kontextbezogene Fls praktizieren, die ich individuell begleiten werde.

JUNI 17.–21.

Mi. 11–18 h
Do.–Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
420 €

Susanne Schönauer

JUNI 26.–28. ADVANCED SEMINAR ^{FL} 3. TEIL
Die kindliche Bewegungsentwicklung –
eine wichtige Grundlage für die
FELDENKRAIS®-Methode

Fr. 18–20 h
 Sa. 10–18 h
 So. 10–14 h
 220 €

**Ulrike Worthmann /
 Cornelia Georgus**

In dieser Seminarreihe möchten wir folgende Aspekte unter dem Gesichtspunkt der Beziehung der FELDENKRAIS®-Methode und der kindlichen Bewegungsentwicklung vertiefen:

- › Erforschen der ersten Grundbewegungen wie Strecken, Beugen, Seitneigen und Klären der Funktion durch entsprechende ATMs
- › Herausfinden, welche Elemente aus der Bewegungsentwicklung für das funktionale Verständnis in ATM und für die Umsetzung in FI relevant sein können
- › Übertragen der erarbeiteten Aspekte in FI für die Arbeit mit Erwachsenen

Die jeweiligen Kurse beziehen sich aufeinander, können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden.

JULI 2.–5. INTENSIVKURS

Do. 11–17.30 h
 Fr./Sa. 10–17 h
 So. 10–13 h
 380 €

Chava Shelhav

IN DER FELDENKRAIS®- METHODE

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

JULI 8.–12. ADVANCED SEMINAR

Mi. 11–18 h
 Do.–Sa. 10–17 h
 So. 10–15 h
 510 €

**Chava Shelhav /
 Dr. Smadar Peleg**

**„Der Zusammenhang zwischen Beobachten,
 Wissen und Handeln“**

Die Zusammenarbeit von Dr. Shelhav und Dr. Peleg ermöglicht eine einzigartige Analyse der funktionellen, mechanischen, anatomischen und emotionalen Aspekte von ATM-Lektionen und FI. Der Schlüssel zur Kommunikation liegt in Bewegung, Berührung und Sprache. Wir werden erforschen, wie die funktionale Integration durch die Verbindung zweier Nervensysteme entsteht. Diese Weiterbildung stärkt das Vertrauen in die eigene Arbeit und

die persönliche Entwicklung. Am letzten Tag werden wir die Anpassung des menschlichen Bewegungsapparates an die Körperhaltung und die zweibeinige Fortbewegung weiter analysieren.

1. Vortrag und FI:

Vergleichende Anatomie in evolutionärer Perspektive: Hüfte und Becken.

2. Vortrag und FI:

Drehung des Kopfes (Atlanto-Occipital-Gelenk) und Rotation des Unterarms (Radioulnargelenke): Ähnlichkeiten und Unterschiede.

Am fünften Tag werden wir die Anpassung des menschlichen Bewegungsapparates an die aufrechte Haltung und bipedale Fortbewegung weiter analysieren.

Smadar unterrichtet in englisch und wird übersetzt.

WORKSHOP

GAGA/people – Bewegungsforschung

Samstag:

11.00–12.00 GAGA/people class
 12.00–13.30 Movement research/
 Bewegungsforschung

Pause

14.30–16.00 Movement research/
 Bewegungsforschung

16.00–17.00 Talk

Sonntag:

10.00–11.00 GAGA/people class
 11.00–12.30 Movement research/
 Bewegungsforschung

Pause

13.30–15.00 Movement research/
 Bewegungsforschung

15.00–16.00 Talk

GAGA ist eine Bewegungssprache, die Ohad Naharin, langjähriger Leiter der Batsheva Dance Company aus Israel, entwickelt hat und die von seinen TänzerInnen täglich praktiziert wird. GAGA stärkt nicht nur das Bewusstsein für Bewegung, sondern auch Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität. Instinktive Bewegungen werden verstärkt und mit bewussten und unbewussten Gesten verbunden. Ein weiterer Bestandteil des Kurses ist die Improvisation.

JULI 18. & 19.

Sa. 11–17 h
 So. 10–16 h
 180 €

Alejandra Jara

Elemente der Bewegungssprache GAGA werden vertieft, so dass sich durch verschiedenen Aufgaben neue Möglichkeiten der Bewegung ergeben.

JULI 22.–26. ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Mi. 11–18 h
Do.–Sa. 10–17 h
So. 10–15 h
490 €

Olena Nitefor

Strategien nach Vorwärts und Aufwärts

In mehreren Steh-ATMs, die in den Alexander Yanai-Bänden zu finden sind, leitet Moshé Feldenkrais die Teilnehmer an, die Hüftgelenke so präzise nach hinten zu bewegen, dass sie eine Vorwärts- und Aufwärtsrichtung der Schlüsselbeine und des oberen Brustbeins hervorruft. Diese besonderen Lektionen bewirken dabei tiefgreifende Veränderungen um leichter zu stehen – zu gehen, Treppen zu steigen oder sich hinzusetzen bzw. aufzustehen. Die Richtung vor und zurück der Schlüsselbeine und des oberen Brustbeins einerseits und die Rückwärtsbewegung der Hüftgelenke andererseits machen es erforderlich, den Unterschied zwischen Verlängerung der Wirbelsäule und ihrer Streckung zu erlernen. Die dafür notwendige Differenzierung kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, bis ein Schüler in der Lage ist, sie zu spüren und zu integrieren, doch dann bringt sie buchstäblich eine lebensverändernde Reorganisation mit sich. Der Workshop wird diese bedeutungsvollen Beziehungen untersuchen, um mit ihnen entsprechend im Liegen, Sitzen und Stehen umzugehen. Da der Lernpfad eines jeden Menschen anders ist, werden wir passende Strategien entwickeln, um FI-Lektionen zu entwickeln, und um den Schüler anzuleiten, das Neue zu bemerken und zu schätzen. Das Neue zu erkennen ist die Grundlage des Lernens, aber es ist notwendig, Vertrautheit aufzubauen, damit es so eingebettet wird, dass es spontan umgesetzt werden kann. Deshalb werden wir uns mit Fragen des „Verschwindens“ auseinandersetzen und uns Strategien aneignen, mit der üblichen Tendenz umzugehen, zu dem zurückzukehren, was bereits seit vielen Jahren gewohnt ist.

Englisch mit Übersetzung

**TAGESKURS
„MIT MEHR LEICHTIGKEIT UND
FREUDE (BE)GREIFEN“**

In dem Tageskurs werden wir uns damit beschäftigen, wie wir unsere Arme im Alltag leichter gebrauchen können. In verschiedenen Ausgangspositionen – wie im Liegen, Sitzen und Stehen – erforschen und erweitern wir unsere Fähigkeit, mehr Unterstützung für unsere Arme in uns selbst zu finden, damit uns bewegte Tätigkeiten oder auch das statische Halten einer Computermaus leichter „von der Hand“ gehen.

**ADVANCED SEMINAR ^{FL}
Die Angst vor dem Fallen**

Die 'Angst vor dem Fallen' hat nach M. Feldenkrais eine umfassende Bedeutung, die auf unsere frühe Kindheit zurückgeht und sich in unserem täglichen Leben in unterschiedlichem Maße ausdrückt, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. „Hier kann ich mich fallen lassen“ „Es hat mir gefallen“ „In der Prüfung bin ich durchgefallen“, sind Aussagen, die die Bedeutung des Fallens auch auf emotionaler Ebene deutlich machen. Im Falle eines Sturzes unterliegen wir unerwartet den Gesetzen der Physik, der Schwerkraft. Unser Gleichgewicht nehmen wir normaler Weise als gegeben hin. In dem Moment, wo wir im Begriff sind zu fallen, verlieren wir unsere gesamte Orientierung in der Welt. Ganz Ähnliches geschieht, wenn wir das Gefühl haben, von uns wichtigen Menschen fallen gelassen zu werden. Emotionen wie Angst existieren nicht nur in Gedanken und Worten - sie sind Empfindungen und Handlungen des gesamten Organismus. Die Feldenkrais®-Methode wie auch einige andere Formen der somatischen Vorgehensweise interessieren sich nicht so sehr für die spezifischen Geschichten (Erinnerungen, Gedanken, Assoziationen), sondern für die im Körper lebende zugrunde liegende somatische Dynamik der Emotion. Furcht und Angst hemmen Bewegung. Diese verdeckten Gefühle stecken in uns und hemmen unseren Selbstausdruck und unsere Kreativität. So unter-

AUGUST 8.
Sa. 10-17 h
80 €
Inga Adameit-Paas

SEPTEMBER 18.–20.
Fr. 11–18 h
Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
250 €
Petra Koch

wandern sie unser Selbstbewusstsein und unsere Lebensfreude.
Mit Hilfe von ATM und Funktionaler Integration werden wir schrittweise im Sinne der Aufrichtung in unterschiedlichen Positionen versuchen, einer Schicht unserer Angst zu begegnen und sie zu wandeln. Spezifische Fragestellungen werden den Prozess unterstützen.

OKTOBER 14.–18. **ADVANCED SEMINAR ^{FL}**

Mi. 11–18 h
Do.–Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
420 €

Beatriz Walterspiel

Überraschung

Wir erforschen die Bedeutung von „Überraschung“ im Lern- und Bewusstseitsprozess.

OKTOBER 23. & 24. **WORKSHOP**

Fr. 17–20 h
Sa. 10–17 h
150 €

Ulrike Apel

**Feldenkrais und Laufen.
„Stehen - Gehen -Laufen“**

Und was ist mit Stolpern, Hüpfen, Springen? Das Gleichgewicht verlieren und blitzschnell wiedergewinnen; ein Stufe hinab springen, über ein Hindernis hüpfen..oft sind es diese „Kleinigkeiten“, die Lebendigkeit und Freude an Bewegung ausmachen.
Etwas davon zurück gewinnen kann man an diesem Wochenende – auf dem sicheren Hallenboden werden vielfältige Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ Wege zu mehr Stabilität UND Geschmeidigkeit weisen.
Geeignet für alle, die Spaß am Gehen haben – oder wiederbekommen möchten.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

„Die Kunst der ATM – vom Umgang mit den Alexander Yanai Lektionen“

„vom Liegen zum Laufen, vom Boden in den Raum...“ oder: Wie schaffe ich es, dass ich auch in einer sehr heterogenen Gruppe oder mit ständig wechselnden Teilnehmern ein Thema so erarbeite, dass für jeden etwas spannendes, Neues dabei ist? Wieviel Theorie muss ich erzählen, erfahrbar machen – und wie? Wie bleibt mein Unterricht nachhaltig? Am Leitthema der „Übergänge“ entlang werden wir auch mit unbekannteren AY Lektionen arbeiten und die theoretischen sowie die anatomischen Hintergründe herausarbeiten. Das Ziel ist ein entspannterer Umgang mit diesen oft herausfordernden Kleinoden, die so viel Weisheit in sich tragen, dass es schade ist wenn sie nur als „schwierig“ wahrgenommen werden. Und was man gut kennt... kann man anders präsentieren! Die tägliche intensive Selbsterfahrung mit ATM steht im Vordergrund.

INTENSIVKURS

IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

„Jetzt glaube ich, wenn es mir am Ende gelingt, bei Ihnen das Becken als die Hauptstütze und den Ursprungsort zu klären, von dem aus alle Bewegungen, die Kraft erfordern, gesteuert werden, sodass Arme und Beine nur zusätzliche Helfer sind und der Kopf ganz frei sein kann, dann werden Sie mich nie vergessen auch wenn ich schon 20 Jahre tot bin.“

“Now I believe that if I will in the end succeed in making the pelvis really the mainstay of the origin, producing the power movement, and the arms and legs auxiliary and the head free, you will never forget me even if I am dead 20 years”.

Moshe Feldenkrais, San Francisco 1976

Unterrichtssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

NOVEMBER 4.–8.

Mi. 11–18 h
Do.–Sa. 10–17 h
So. 10–13 h
420 €

Ulrike Apel

DEZEMBER 10.–13.

Do. 11–18 h
Fr.+Sa 10–17 h
So. 10–13 h
340 €

Ilan Jacobson

REFERENTEN

Inga Adameit-Pass Fotografin, Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS XV und Neuss VXII

Ulrike Apel Feldenkrais-Lehrerin seit 1987 (München 1), Assistentztrainerin seit 1997 und Trainerin seit 2014. Langjährige Unterrichtserfahrung in eigener Praxis in Köln sowie in Feldenkrais-Trainings im In- und Ausland.

Tjitske de Boer hat als Feldenkrais-Lehrerin vor 25 Jahren das Feldenkraiszentrum in Utrecht (Niederlande) gegründet. Grundausbildung in Bodydynamik, organisiert die Child'Space-Ausbildung in Amsterdam, in der sie auch unterrichtet.

Cornelia Georgus seit 1998 Feldenkrais-Practitionerin, assistiert sie in internationalen Trainings. Ausgebildete Physio- und Gestalttherapeutin. Sie unterrichtete funktionelle Anatomie und Entwicklungspsychologie. Lebt und arbeitet in ihrer Praxis in Turin.

Franziska Heptner ist ausgebildete Sängerin und Feldenkrais-Lehrerin seit 2011.

Ilan Jacobson schloß 1992 seine Ausbildung bei Chava Shelhav in Tel-Aviv ab. Langjährige Berufserfahrung als Assistentztrainer in einer Vielzahl von internationalen Ausbildungen sowie in eigenen Praxis in Tel-Aviv. Seit 2012 ist er Feldenkrais-Trainer.

Alejandra Jara, geboren in Paraguay, zertifizierte GAGA Trainerin, MFA der Universität Ohio im Bereich Tanz, Mitglied des Nationalballets von Paraguay.

David Kaetz ist ein in Kanada und Europa tätiger Feldenkrais-Lehrer, Musiker und Schriftsteller. Er ist Autor des Buches "Making Connections" über die kulturellen und spirituellen Wurzeln von Moshé Feldenkrais und "The Ezekiel Code", der den Archetypus der Ganzheit ergründet.

Petra Koch ist seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin (AMHERST). Als Trainerin unterrichtet sie weltweit und leitet eigene Trainings in Hamburg.

Johanna Koslowsky Konzertsängerin, Gesangspädagogin und seit 2007 Feldenkrais-Lehrerin in Köln.

Moti Nativ (Tel Aviv), Kampfsportlehrer (u.a. Judo, Krav Maga, Bujinkan Budo Taijutsu) und Feldenkrais-Lehrer. Moti Nativ hat sich intensiv mit Moshé Feldenkrais befasst und in einigen Publikationen den Einfluss verschiedener Kampfsportarten auf die Herausbildung der FELDENKRAIS®-Methode untersucht.

Olena Nitefor ist seit 1987 Feldenkrais-Lehrerin und seit 1995 Assistentin. Seit 1988 unterrichtet sie funktionelle Anatomie in Feldenkrais-Ausbildungen in den USA, Kanada und Europa.

Dr. Smadar Peleg ist selbst Feldenkrais-Lehrerin und Physiotherapeutin, inzwischen hat sie sich auf Anatomie spezialisiert und lehrt dies an der Universität in Tel Aviv.

Christina Petersen Musikstudium, Feldenkrais-Lehrerin seit 2003, Sounder Sleep System Lehrerin seit 2010. Sie arbeitet in eigener Praxis in Lübeck und ist seit 2017 Assistentztrainerin.

Rita Räderscheidt Lehrerin und Feldenkrais-Lehrerin (NEUSS VI, 1999) mit eigener Praxis in Wachtberg-Pech bei Bonn. Seit 2012 Assistentztrainerin.

Susanne Schönauer Feldenkrais-Lehrerin seit 1988 (NEUSS I), Assistentztrainerin seit 1995, Child'Space-Fortbildung, lebt und arbeitet in freier Praxis in Berlin. Sie unterrichtete als Assistentztrainerin in vielen Trainings und ist seit 2011 Trainerin.

Beatriz Walterspiel ist seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin (AMHERST) und seit 1993 Trainerin. Sie unterrichtet in vielen Ausbildungen im In- und Ausland, leitet Trainings in Deutschland, Argentinien, Spanien, Schweden und Norwegen und gibt Advanced Seminare in diversen Ländern.

Ulrike Worthmann ist Physiotherapeutin und arbeitet seit 1995 als Feldenkrais-Lehrerin und seit 2013 als Assistentztrainerin. Zusätzlich absolvierte sie Ausbildungen im Bereich körperorientierter Traumatherapie nach Levine und der Child'Space Methode nach Chava Shelhav.

DAS HAUS

Unsere 1992 eröffnete Tagungsstätte „Das Haus“ wurde speziell für die Bedürfnisse der Feldenkrais-Arbeit konzipiert. Während des Kursaufenthaltes steht das ganze Haus allen Teilnehmern zur Verfügung.

Es bietet u.a.:

- › einen ca. 300qm großen Saal mit Parkettboden
- › Fußbodenheizung
- › Liegen und Lagerungsmaterialien für alle Teilnehmer
- › 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 Kursteilnehmer 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 im Büro in Hilden angefordert werden (Tel. 02103.26 86 02, info@feldenkraiszentrum.de). Bei Ihren Kursaufenthalten in Mechernich-Vussem steht Ihnen vor Ort unsere Mitarbeiterin Sigrid Klein als Ansprechpartnerin zur Verfügung.



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ANFRAGEN UND ANMELDUNGEN

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

Kölner Straße 89/91, 40723 Hilden
Ansprechpartnerin: Meike Haar
Tel. 0 21 03.26 86 02 / Fax 0 21 03.26 86 01
info@feldenkraiszentrum.de
www.feldenkraiszentrum.de

DIE TEILNAHMEGEBÜHR

erbitten wir nach Erhalt der Rechnung als Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn:

Volksbank Düsseldorf Neuss
IBAN: DE39 3016 0213 4404 2650 11
BIC: GENODED1DNE

WEITERE HINWEISE

- › Für alle Kurse bitte eine rutschfeste Unterlage sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen; Hausschuhe für den Aufenthaltsbereich sind zu empfehlen.
- › Die angegebenen Kosten sind reine Kursgebühren, für Unterkunft und Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
- › Zusagen werden bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ca. vier Wochen, jedoch spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn versandt.
- › Sollte die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht werden, behalten wir uns die Möglichkeit einer Absage bei Erstattung der Vorleistungen vor.
- › Die Teilnehmerzahl aller Kurse ist begrenzt. Sollte ein Kurs belegt sein, teilen wir Ihnen dies unverzüglich mit. Bereits eingezahlte Kursgebühren werden erstattet.
- › Bei Absagen bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 20 €. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen kann die volle Kursgebühr erhoben werden.

DIE REGION: NATUR & KULTUR – ERHOLUNG & FREIZEIT

Die wunderbare Eifellandschaft, in der unser Seminarhaus liegt, bietet den Kursteilnehmern zahlreiche Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten, die unsere Arbeit mit Bewusstsein und Bewegung ergänzen und unterstützen.

Hier ein paar lohnenswerte Ausflugsziele:

Mechernich – Satzvey (8 km)

Burg Satzvey gilt als eine der besterhaltenen Wasserburgen des Rheinlands. Ganzjährig finden auf der Burg Ritterfestspiele, historische Basare, Musikveranstaltungen, Theateraufführungen und Greifvogelshows statt.

Mechernich – Kommern (10 km)

Neben dem historischen Ortskern mit alten Fachwerkhäusern bietet das LVR Freilichtmuseum in Kommern eine eindrucksvolle Zeitreise zum Wohnen und Leben der ländlichen Bevölkerung durch die Jahrhunderte.

Mechernich – Wachendorf (ca. 12 km)

Ein architektonisches Highlight ist die 2007 errichtete Bruder-Klaus-Feldkapelle. Der von Peter Zumthor entworfene Bau eröffnet den Besuchern ein bewegendes spirituelles Erlebnis.

Bad Münstereifel (12 km)

Mittelalterliche Stadttore, verträumte Gassen und anmutig restaurierte Fachwerkbauten findet der Besucher in der Innenstadt von Bad Münstereifel, die vollständig unter Denkmalschutz steht.

Nationalpark Eifel (18 km)

Unberührte Natur, seltene Tiere und Pflanzen, herrliche Wanderwege, Talsperren und Stauseen findet der Besucher auf über 10.000 Hektar im 2004 eröffneten Nationalpark Eifel.

Brühl (ca. 35 km)

Die Schlösser Augustusburg und Falkenlust in Brühl gehören zu den bedeutendsten Bauwerken des Barocks und Rokokos in Deutschland, sie zählen mit dem weitläufigen Schlosspark seit 1984 zu den UNESCO-Welterbestätten.

Ahrtal (ca. 40 km)

Zwischen Altenahr und Bad Neuenahr erstreckt sich Deutschlands größtes zusammenhängendes Rotweinanbaugebiet. Mittelalterliche Burgen (Burg Are) und Stadtbefestigungen (Ahrweiler), Ausgrabungen aus der Antike (Römische Villa Bad Neuenahr), idyllische Wanderungen entlang des Flusses oder durch die Weinberge oder Exkursionen zu Winzerbetrieben laden zu Ausflügen ein.



UNSER FELDENKRAIS-SHOP

Arbeitsmaterialien – Für die Feldenkraisarbeit können diverse Artikel über uns bezogen werden, u.a.:

- › Hartschaumrollen in unterschiedlichen Stärken und Längen
- › Lagerungsmaterial: Schaumstoff mit strapazierfähigem Vlies und abnehmbarem Stoffbezug bezogen; Rollen und Kissen in unterschiedlichen Größen und Längen.

Feldenkrais-Medien: Bücher, DVDs u.a.



- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“,
Serie 2, Set, bestehend aus 4 CDs | 30,00 € |
| 2 | Buch: Moshé Feldenkrais „Thinking and Doing“,
erste engl. Übersetzung von Moshés Erstlingswerk
von 1929, 2014 | 18,00 € |
| 3 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörperte Weisheit“,
Sammlung von Interviews und Aufsätzen
als dt. Erstausgabe, 2013 | 24,95 € |
| 4 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb „Die Entdeckung
der inneren Ordnung“, 18 Lektionen auf Grundlage der
Feldenkrais®-Methode 2013, 2. erweiterte Auflage | 28,00 € |
| 5 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen –
Die Feldenkrais®-Methode als Lernmodell“, 1999 | 25,00 € |
| 6 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“,
6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs | 46,00 € |
| 7 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, FI 1–4 | 31,00 € |
| 8 | DVD: Chava Shelhav „Lernen hat viele Gesichter“
5 Dokumentationen zum Thema Lernen, 47 min. | 31,00 € |

Alle Preise brutto zzgl. Versandkosten. Nähere Informationen und weitere Angebote aus unserem Feldenkrais-Shop finden Sie auf unserer Webseite www.feldenkraiszentrum.de

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/s Seminar/e an:

1 |
Kurstitel

2 |
Kurstitel

3 |
Kurstitel

Name
Vorname

Straße
PLZ Ort

Telefon
E-Mail

FeldenkraislehrerIn? ja / nein
Ausbildung in:

Teilnahmegebühr wird spätestens zwei Wochen
vor Kursbeginn überwiesen:

Volksbank Düsseldorf
IBAN: DE39 3016 0213 4404 2650 11
BIC: GENODE1DNE

Die FELDENKRAIS®-Methode ist eine Lernmethode.
Der Besuch von Seminaren berechtigt nicht nach dieser
Methode zu unterrichten. Meine Teilnahme geschieht
auf eigene Verantwortung.

Datum
Unterschrift



Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

SEMINARHAUS:

Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem

BÜRO:

Kölner Straße 89–91 | D-40723 Hilden

Telefon 0 21 03.26 86 02 | Fax 0 21 03.26 86 01

info@feldenkraiszentrum.de

www.feldenkraiszentrum.de

