

# Feldenkrais

2024/25





**... wenn einer dahin kommen kann,  
jedesmal, wenn er etwas tut, eine  
Besserung zu erzielen und wahrzunehmen,  
dann sind dem, was er erreichen kann,  
keine Grenzen gesetzt.**

Moshé Feldenkrais

Fr, 07.06.2024, 18:00 Uhr – So, 09.06.2024, 13:00 Uhr

## **MIT FINGERSPITZENGEFÜHL**

Finger können kraftvoll zupacken und zugleich mit Fingerspitzengefühl vorsichtig tasten. Unsere Finger können festhalten und loslassen. Mit den Fingern greifen wir nicht nur, sondern begreifen auch die Welt, in der wir leben. Wir berühren mit den Fingern und werden zugleich berührt – auch im Inneren. Mit Übungen der Feldenkrais-Methode begeben die Teilnehmer:innen sich auf die Suche nach dem, was über ihre Finger erfahrbar ist und wie ihre Finger berühren, tasten, greifen, festhalten und loslassen. Meditative Inhalte vertiefen die Feldenkrais-Übungen.

Fr, 06.09.2024, 18:00 Uhr – So, 08.09.2024, 13:00 Uhr

## **NICHT »ENTWEDER ODER«, SONDERN »SOWOHL ALS AUCH«**

»Drei Möglichkeiten für eine Handlung gibt es immer!«, sagt Moshé Feldenkrais. Das bedeutet: Es gibt zum »entweder oder« immer auch ein »sowohl als auch«. An diesem Wochenende soll auf spielerische Weise die eigene Kreativität geweckt werden.

Diese zu erfahren, fördert nicht nur das Unterscheidungsvermögen, sondern ermöglicht auch, die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern.

**»Das Ziel ist nicht komplette Entspannung, sondern gesunde, kräftige, leichte und angenehme Anstrengung.«**

Fr, 08.11.2024, 18:00 Uhr – So, 10.11.2024, 13:00 Uhr

## **GEGENWÄRTIG SEIN**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und der Winter hält Einzug. So, wie die Natur sich nach der Lebendigkeit des Sommers zurückzieht, haben auch wir häufig in dieser Zeit das Bedürfnis, dem Erlebten nachzuspüren und einen Moment innezuhalten. Nach innen gehen, sich selbst spüren und wahrnehmen, heißt auch, in die Gegenwärtigkeit – ins Jetzt – zu kommen. Neben den Bewegungsübungen der Feldenkrais-Methode begleiten uns auch meditative Inhalte durch das Wochenende.

Fr, 07.02.2025, 18:00 Uhr – So, 09.02.2025, 13:00 Uhr

## **WENN ES LEICHT GEHT, GEHE WEITER**

»Gehe nicht über deine Grenze!« – das ist ein wichtiger Grundsatz der Feldenkrais-Methode. Aber zunächst gilt es, diese Grenze genau zu finden, um nicht bereits unnötig weit vorher zum Stillstand zu kommen. Die ruhigen Körperbewegungen der Feldenkrais-Methode helfen, die Grenzen der eigenen Beweglichkeit zu erkennen und die Spielräume zu erweitern. Ein sicherer Wegweiser auf dem Weg an die Grenze:  
»Nur wenn es leicht geht, gehe weiter!«

**»Zwanghafter Unterricht hat uns zunehmend beigebracht, dass alles, was wir spielend bewerkstelligen und was mühelos gelingt, ungenügend und wertlos sei.«**

Mo, 03.03.2025, 14:30 Uhr – Fr, 07.03.2025, 13:00 Uhr

## **VON DER LUST, SICH ZU BEWEGEN**

Die Vögel beginnen zu zwitschern, die ersten Knospen brechen auf und die Luft trägt das Versprechen von wärmeren Zeiten in sich. Die Lebensgeister aus dem Winterschlaf zu holen, lässt die eigene Lebendigkeit wieder spürbar werden und damit auch, die Lust sich zu bewegen. Neben den Feldenkrais-Bewegungen begleiten uns auch andere kreative Methoden wie Spiel und Tanz durch diese Tage.

## **HINWEIS FÜR ALLE SEMINARE**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**»Wenn Sie Bewusstheit durch Bewegung lernen, gehen Sie, bitte, sehr langsam vor... [Jedem wird] alle Zeit gelassen, die er braucht, um sich das Bild der Bewegung zu eigen zu machen und sich an das Neuartige der Lage zu gewöhnen... «**

## LEITUNG

**Romy Bronner** Feldenkraispädagogin / Therapeutin

**Uta-Devajana Richter** Feldenkraispädagogin

**Kersti Fölling** Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin  
(DGSF-zertifiziert) Haus Ohrbeck

## KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

### Wochenendseminar (Fr – So)

330 € Einzelzimmer mit Dusche / WC

300 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage\*

300 € Doppelzimmer mit Dusche / WC (pro Person)

### Wochenseminar (Mo – Fr)

626 € Einzelzimmer mit Dusche / WC

566 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage\*

566 € Doppelzimmer mit Dusche / WC (pro Person)

\*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers  
und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

## INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte  
05401/336-0, [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de), [www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)



HAUS OHRBECK