

Feldenkrais

2025/26





**... 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, 23.05.2025, 18:00 Uhr – So, 25.05.2025, 13:00 Uhr

SPIELRÄUME

Unsere Umgebung blüht auf! Flora und Fauna erobern sich scheinbar spielerisch ihren Raum. Im Spiel erleben wir häufig Vergnügen und Leichtigkeit. So werden wir uns in diesen Tagen Zeit nehmen, um unsere Spielräume im Inneren und im Äußeren spielerisch zu erforschen. Vielleicht eröffnen sich dadurch neue Räume oder alte finden sich wieder. Neben den Bewegungsübungen der Feldenkrais-Methode begleiten uns Tanz und Spiel.

Fr, 26.09.2025, 18:00 Uhr – So, 28.09.2025, 13:00 Uhr

DEN EIGENEN TON ENTDECKEN

Der Volksmund sagt „Der Ton macht die Musik“ und erklärt damit: Unsere Stimme ist nicht nur unser Ausdruck, um uns mitzuteilen, sondern sie kann auch von unseren Stimmungen erzählen. An diesem Wochenende nutzen wir die Bewegungsstunden der Feldenkrais-Methode, um in uns den eigenen Klang- und Resonanzkörper wahrzunehmen und den eigenen – jetzt stimmigen – Ton zu entdecken.

Fr, 07.11.2025, 18:00 Uhr – So, 09.11.2025, 13:00 Uhr

HALT! – BLEIB DOCH MAL STEHEN!

Das Jahr neigt sich schon langsam dem Ende zu, die Tage werden merklich kürzer und die Natur kommt langsam zur Ruhe. Diese Jahreszeit kann auch für uns eine Gelegenheit sein, zur Ruhe zu kommen und den dauernden Fortlauf des Alltags zu unterbrechen. Einfach mal anhalten – einfach mal stehen bleiben, um die Ereignisse des Jahres nachklingen zu lassen. Dieses Feldenkrais-Wochenende steht daher ganz im Zeichen von Ruhe und Entspannung. Neben den Bewegungsübungen der Feldenkrais-Methode begleiten uns auch meditative Inhalte.

Mo, 16.02.2026, 14:30 Uhr – Fr, 20.02.2026, 13:00 Uhr

AUFBRUCH

Das Frühjahr steht vor der Tür – ein erneuter Aufbruch im Jahreszeitenzyklus. Zum Beginn des Jahres stehen auch wir Menschen wieder in den Startlöchern und sind bereit zum Aufbruch und zum Neubeginn. Neubeginn heißt auch: Altes loslassen, um frei zu werden für das, was kommen mag. Dabei können die Bewegungsstunden der Feldenkrais-Methode, kleine Texte und Geschichten behilflich sein.

HINWEIS FÜR ALLE SEMINARE

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit.

LEITUNG

Romy Bronner Feldenkraispädagogin / Therapeutin

Devayana-Uta Richter Feldenkraispädagogin

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

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

Wochenendseminar (Fr – So)

338 € Einzelzimmer mit Dusche / WC

308 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage*

308 € Doppelzimmer mit Dusche / WC (pro Person)

Wochenseminar (Mo – Fr)

638 € Einzelzimmer mit Dusche / WC

578 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage*

578 € 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, www.haus-ohrbeck.de



HAUS OHRBECK