

# Feldenkrais

2026





**... 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, 27.03.2026, 18:00 Uhr – So, 29.03.2026, 13:00 Uhr

## **HALTUNG – (BEWAHREN!?)**

Unsere körperliche Haltung gibt uns nicht nur Stabilität und balanciert Unregelmäßigkeiten aus, sondern ist immer auch Ausdruck unserer momentanen Verfassung und Abbild unseres Lebens. Wir nehmen eine Haltung dem Leben und der Umwelt gegenüber ein und drücken unsere Würde durch Haltung aus. Doch manchmal kann Haltung auch verkrampfen, zu einem Anshalten und Aushalten werden, um sich z.B. nicht aus der Fassung bringen zu lassen. Die Bewegungen der Feldenkrais-Methode machen eine gelöstere Haltung erfahrbar.

Fr, 29.05.2026, 18:00 Uhr – So, 31.05.2026, 13:00 Uhr

## **BEWEGUNGSFLUSS – LEBENSFLUSS**

Das Frühjahr steht in voller Blüte und in der Natur sind die Bewegungen des Lebens wahrzunehmen: Wandel und Veränderung sind deutlich sichtbar. So, wie die Natur sich ständig verändert, so lebt auch der Mensch davon, sich im stetigen Wandel und in Bewegung zu verändern. Moshé Feldenkrais sagt: „Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.“ Unser Atem, unsere Empfindungen, unsere Gedanken können fließend in Bewegung kommen – das sind Zeichen unserer Lebendigkeit! Die fließenden Bewegungen der Feldenkrais-Methode bringen unseren Lebensfluss in eine angenehme Strömung.



Fr, 11.09.2026, 18:00 Uhr – So, 13.09.2026, 13:00 Uhr

## **DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN**

„Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ ist der Titel eines Buches von Moshé Feldenkrais, in dem er zum Ausdruck bringt, dass nichts selbstverständlich ist. Er weckt mit seinen Worten die Aufmerksamkeit für das, was immer schon offen vor uns lag, für das, was wir im Grunde nicht gesehen – nicht bewusst wahrgenommen und erkannt haben. Die Bewegungen der Feldenkrais-Methode erlauben nicht nur, sich von festen Bildern oder Zwängen zu lösen, sondern auch Selbstverständliches zu entdecken und zu hinterfragen, denn ein bewusstes Mit- und Weiterdenken ist die Voraussetzung für ein selbstverantwortliches Leben.

Fr, 06.11.2026, 18:00 Uhr – So, 08.11.2026, 13:00 Uhr

## **ÜBERGÄNGE – ABSCHIED UND NEUBEGINN**

Übergänge gehören zu unserer menschlichen Entwicklung: Sie begleiten uns im Großen wie im Kleinen auf unserem Lebensweg und in unseren Alltagsroutinen – sie sind Teil des menschlichen Lebens. In Übergangszeiten lassen wir Altes und Vertrautes los, damit Neues sich entwickeln kann. Wir brauchen Mut, Zuversicht und Vertrauen in das, was kommt und in das, was wird. Die fließenden Feldenkrais-Übungen unterstützen uns dabei.

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), Systemische Supervisorin i.Q., Haus Ohrbeck

## KOSTEN

Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

343€ Einzelzimmer mit Dusche / WC

313 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage\*

313 € 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

Telefon 05401 336-0

E-Mail [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de)

[www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)



**HAUS OHRBECK**