

JAHRESTAGUNG 2013

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.



14. bis 17. Februar 2013 | Martinushaus Aschaffenburg

FELDENKRAIS IM ALLTAG –
DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN



© Barbara Nichtenhoff-Heidelberg

**Neue
Ausbildung
ab August
2013**

**International
akkreditierte
Feldenkrais-
Ausbildung**

**Themen-
bezogene
Fortbildungen**

Ulla Schläfke & Roger Russell
Feldenkrais-Ausbildungen seit 1994

Feldenkrais-Zentrum
Heidelberg

Ulla Schläfke & Roger Russell



Rufen Sie uns an und besuchen Sie unsere Website!

FVD-JAHRESTAGUNG 2013 programminfos

Vorwort	Seite 4
Donnerstag, 14.2.	Seite 7
Freitag, 15.2.	Seite 11
Samstag, 16.2.	Seite 21
Sonntag, 17.2.	Seite 27
Organisatorisches	Seite 33
Anmeldeformular	Seite 37
Programmübersicht	Seite 39
Impressum	Seite 42





VORWORT | Feldenkrais im Alltag – Die Entdeckung des Selbstverständlichen

Das Programm der zehnten Jahrestagung des FVD Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. spiegelt in besonderer Weise die Vielfalt und Kreativität der Feldenkrais-Methode wider. Feldenkrais wird mit den verschiedensten Lebens-, Arbeits- und Alltagssituationen verbunden. Für FELDENKRAIS® Practitioner beinhalten die Tagungsthemen eine Fundgrube an Anregungen, wie der Übergang zwischen der im Praxis- oder im Gruppenraum stattfindenden Feldenkrais-Lektion und unterschiedlichen Lebensbereichen gestaltet werden kann. Für den interessierten Laien eröffnet die Tagung eine Möglichkeit, die Methode im praktischen Umfeld zu erfahren.

Wir richten einen genauen Blick auf das vermeintlich Selbstverständliche des Alltags und untersuchen, wie dieser Alltag auf unsere Methode zurückwirkt. Somit bietet die diesjährige Jahrestagung auch eine Chance, die Feldenkrais-Methode aus den geschützten Praxisräumen hinaus in die Öffentlichkeit zu tragen.

Corinna Eikmeier (1. Vorsitzende)



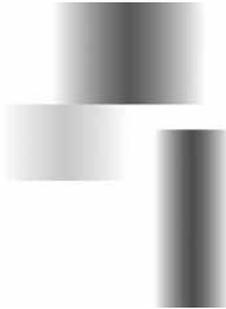
EINFÜHRUNG begrüßung

Wir laden Sie herzlich ein zur Jahrestagung 2013 des FDV Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. Uns als FELDENKRAIS® Practitioner ist es ein großes Anliegen, mit dem Thema „Feldenkrais im Alltag – Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ die Öffentlichkeit zu erreichen. Wir freuen uns darauf, eine intensive Zeit gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen besonders auch mit Klienten, Klientinnen und Interessierten zu erleben.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die die Tagung ermöglicht haben: den Vorstand des Verbandes, die Referentinnen und Referenten, viele Kolleginnen und Kollegen, den Programmbeirat, die Gruppe Regensburg, die Regionalgruppe Frankfurt und natürlich an die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Wir wünschen Ihnen für den Verlauf der Tagung anregende und motivierende Begegnungen und hoffen, dass Sie sich in Aschaffenburg während der Jahrestagung wohlfühlen.

Lise Aick-Gallon, Magdalena Arnold, Irmgard Langer, Inge Lobisch, Petra Marx-Promny, Antje Schwarze, Ulla Wietheger

**GRUSSWORT | Willkommen in
Aschaffenburg**



martinushaus

VERANSTALTUNGORT | Martinushaus Aschaffenburg

Martinushaus Aschaffenburg
Treibgasse 26
63739 Aschaffenburg
www.martinushaus.de

Das Martinushaus ist ein vielfach und gern genutztes Haus der Begegnung im Herzen Aschaffenburgs. Es ist Sitz der katholischen Erwachsenenbildung und bietet vielfältige Tagungsmöglichkeiten mit modernster Seminartechnik. Das Raumangebot reagiert flexibel auf große und kleine Veranstaltungen, es gibt unterschiedlich große Räume für Workshops, einen Meditationsraum und den großen Saal. Das Haus ist ein zentraler Treffpunkt für Bildungsinteressierte mitten in der City: Stadthalle, Fußgängerzone und Schloss sind bequem zu Fuß zu erreichen.

DONNERSTAG, 14. FEBRUAR tagesablauf

Tag 1

Anmeldung 14.00–17.00 Uhr

Stadtführung 14.00 Uhr

Begrüßung durch den Vorstand 17.30–17.45 Uhr

Auftaktvortrag 17.45–19.00 Uhr

Performance 19.30 Uhr



DONNERSTAG 14.2. stadtführungen



14.00 Uhr

STADTFÜHRUNG | Aschaffenburg zum Kennenlernen

Treffpunkt: Direkt am Haupteingang
des Martinushauses, Treibgasse 26

Dauer: 90 Minuten

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Unter dem Motto „Moi Aschaffenburg“ steht der Stadtrundgang durch die verwunschenen Winkel der historischen Altstadt. Unter fachkundiger Führung geht es auf den Spuren der Mainzer Kurfürsten und Erzbischöfe, der Stiftsherren und Bürger zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten Aschaffenburgs. Damals wie heute prägen das Renaissanceschloss mit Bergfried, das Handwerkerviertel und die mehr als 1000 Jahre alte Stiftskirche St. Peter und Alexander das Gesicht der unterfränkischen Kulturstadt. Die Führung endet am Hauptportal des Schlosses Johannisburg.



DONNERSTAG 14.2. **auftaktvortrag**

Zum Auftakt zeigt Reinhard Kahl seinen Film, in dem er dem Lerngenie der Kinder auf der Spur ist. Er lädt uns ein, etwas Selbstverständliches zu entdecken, etwas, das allerdings alles andere als selbstverständlich ist. Mehr als zwei Jahre lang hat er mit seinem Team Kinder in der Natur, in Kindergärten, Schulen und Forschungseinrichtungen begleitet. Seine Überzeugung: Von den Kindern können wir am besten lernen, was Lernen ist. Aber lange Zeit wurde das Lerngenie der Kinder verkannt. Man sah sie – und viele sehen sie immer noch – als Fässer, die gefüllt werden sollen, nicht aber als Fackeln, die entzündet werden wollen. Dabei bedeutet Lernen Anknüpfen und Verknüpfen. Probleme und Fehler sind Rohstoffe des Lernens. Im Zentrum von Reinhard Kahls Arbeit stehen die Lust am Denken und Lernen, die Zumutung, belehrt zu werden, und die endlosen Dramen des Erwachsenwerdens. Anschließend Diskussion.

Reinhard Kahl, Jahrgang 1948, ist Erziehungswissenschaftler, Journalist und Filmemacher, ausgezeichnet mit zahlreichen Preisen (Grimme, Cavis, HumanAward) und Gründer des Archivs der Zukunft www.archiv-der-zukunft.de, aus dem das gleichnamige Netzwerk hervorgegangen ist www.adz-netzwerk.de. Er lebt in Hamburg und auf dem Hühbeck. www.reinhardkahl.de

17.45–19.00 Uhr

**AUFTAKTVORTRAG | Das Lerngenie
der Kinder – Eine Entdeckung des
Selbstverständlichen**

Reinhard Kahl



Die Entdeckung des Selbstverständlichen goes music. Franz Bauer (Vibrafon/Marimba/Schlagwerk) und Heike Schmidt (Stimme, Bewegung) begegnen sich in Musik und Bewegung. Eine ATM liefert die Basis für die musikalische Performance. Sie verbindet sich mit Musik und strukturiert sie, und sie lässt Parallelen sicht- und hörbar werden. Ein Thema mit Variationen und vielen Mitteln: Klängen, Atem, Stimme, Rhythmen, Sprache und Kommunikation.

Heike Schmidt arbeitet seit ihrem 17. Lebensjahr genreübergreifend in unterschiedlichen Kontexten, Theater- und Kunstformen. Sie studierte Theaterwissenschaften und audiovisuelle Medien, absolvierte eine Tanzausbildung bei Hems Duplan und schuf so sie die Grundlage für ihre vielfältig angelegten Theaterabende. Von 1994 an ließ sich zur Feldenkrais-Pädagogin bei Myriam Pfeffer in Paris ausbilden. Sie lebt in Berlin.

Franz Bauer ist ein Musiker, der ausgedehnte Reisen in sehr unterschiedliche musikalische Gefilde unternimmt. Vom Drummer zum Orchestermusiker und Solisten hat er in und neben seiner klassischen Ausbildung immer mehr zur Improvisation, vor allem auf seinen Hauptinstrumenten Vibrafon und Marimbafon gefunden, die seine stärksten Ausdrucksmittel geworden sind. Er lebt in Berlin.

19.30 Uhr
PERFORMANCE | Shape of Joy
Heike Schmidt/Franz Bauer

FREITAG, 15. FEBRUAR tagesablauf

Tag 2

Morgen-ATM	8.30–9.15 Uhr
Workshops	9.30–12.30 Uhr
Mittagspause	12.30–14.00 Uhr
Fachgruppen	14.00–16.00 Uhr
Workshop	14.00–15.30 Uhr
Vortrag	14.00–15.30 Uhr
Arbeitsgruppen zu verbandspolitischen Themen	16.15–17.45 Uhr
Vortrag	18.00–19.00 Uhr



FREITAG 15.2. marktplatz+atm



ganztägig

MARKTPLATZ | Schmökern, Präsentieren, Austauschen

Freitag 15.2. und
Samstag 16.2.

Auf unserem Marktplatz finden Sie an Büchertischen und Ständen Anregungen für Ihre Arbeit. Verbandsmitglieder haben die Möglichkeit, eigene Bücher, CDs oder einfach neue Ideen zu präsentieren. Die beste Gelegenheit dazu ist in den Pausen.

Wer Interesse hat, melde sich bitte bis zum 14.12.2012 bei karin.miller@feldenkrais.de an.

8.30–9.15 Uhr

MORGEN-ATM | Kraft für den Tag

Mit einer Kraft spendenden morgendlichen ATM starten wir in den Tag.



FREITAG 15.2. workshops

Was erleben Menschen, die in ihrer Wahrnehmung und Verarbeitungsmöglichkeit eingeschränkt sind, in einer Feldenkrais-Stunde? Wie können sich autistische Menschen auf Berührung und Beziehung einlassen? Welche Möglichkeiten finden Menschen, deren Sprachverständnis und Sprache eingeschränkt ist, sich auszudrücken? Ich möchte meine Feldenkrais-Arbeit mit Schülern und Schülerinnen einer Förderschule mit Schwerpunkt „Geistige Entwicklung“ erlebbar machen. In ATM und FI schaffen wir gemeinsamen Lernraum, schauen auf den erlebten Prozess und reflektieren ihn gezielt, um das Erfahren in einen sinnvollen Kontext zu bringen und für das eigene Lernen und die eigene Arbeit nutzbar zu machen.

Magdalena Arnold, Aschaffenburg, ist heilpädagogische Förderlehrerin an der Aschaffener Comenius-Schule und seit 1995 FELDENKRAIS® Practitioner mit eigener Feldenkrais-Praxis.

Mit achtsamen Bewegungen erschließen wir uns die Weisheit des Körpers, um zu begreifen, zu verstehen, was uns die Signale des Körpers übermitteln wollen. Die Arbeit geht aus von der Erkenntnis und Erfahrung, dass wir alles im Körper gespeichert haben, was wir seit unserer Empfängnis und Geburt erlebt haben. Im aufmerksamen Beobachten erforschen wir im geschützten Raum des Seminars diesen Schatz an Erinnerungen, um ihn ins Licht der Bewusstheit zu heben. So gelingt es, zu unterscheiden, wo wir nur funktionieren und uns durch Gewohnheiten beengen (lassen). Das meditative Erforschen der eigenen Bewegung öffnet den Weg, das Entdeckte auf allen Ebenen in das Alltagsgeschehen mitzunehmen.

Uta Klawitter, Jahrgang 1944, führt seit 1969 ihre eigene Praxis. Eindrucksvoll für sie war ihre Begegnung mit Moshé Feldenkrais im Jahr 1976. Seit 1987 ist sie FELDENKRAIS® Practitioner, seit 1990 gibt es die Klawitter-Kreis-Arbeit.

9.30–12.30 Uhr

FR1 | Gemeinsam lernen: Feldenkrais-Arbeit mit geistig behinderten Menschen

Magdalena Arnold

9.30–12.30 Uhr

FR2 | Die Weisheit des Körpers befragen

Uta Klawitter



9.30–12.30 Uhr

FR3 | Etwas in die Hand nehmen und atmen

Hermann Klein

Der große Puppenspieler Albrecht Roser († 21. April 2011) erzählte mir einmal, es habe Zeiten gegeben, in denen er ernsthaft um seinen Verstand gefürchtet habe, weil im Spiel Grenzen so sehr verschwammen, dass er sich nicht immer sicher war: Führte er noch die Puppen oder führten sie ihn? Feldenkrais-Lehrer beschreiben ihre Arbeit manchmal ähnlich. Ihre Hände würden geführt, es habe sie bewegt, es habe sie geatmet. Einen Gegenstand zu beseelen (animieren), heißt, sich ganz bewusst einzulassen auf Grundfragen der Feldenkrais-Arbeit: Atmung, Aufrichtung, Balance und Fortbewegung unter der Bedingung der Schwerkraft. Im Üben an und mit der Puppe wird ein völlig neuer Blick geöffnet für das selbstverständlich Geglaubte.

Hermann Klein, FELDENKRAIS® Practitioner in Vollzeit seit 1989, ist Dozent an der Figurentheaterschule Stuttgart (Staatl. Musikhochschule).

9.30–12.30 Uhr

FR4 | Achtsamkeit in der Körper- verhaltenstherapie

Dr. Dr. Norbert Klinkenberg

Aus körperverhaltenstherapeutischer Sicht stellt Achtsamkeit eine natürliche menschliche Funktionsmöglichkeit dar. Diese Sichtweise orientiert sich an den Arbeiten von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby, die wesentliche Entwicklungen in der Körperpsychotherapie ausgelöst haben und auf die sich auch Moshé Feldenkrais beruft. In Versuchen zum eigenen Verhalten sollen erste Voraussetzungen geklärt werden, wie unser Organismus ungestörter reagieren kann. Dazu dienen Erprobungen beim Sitzen, Stehen, Liegen, Bewegen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Tuch oder einen Schal als Kopfunterlage und/oder zum Verbinden der Augen.

Dr. Dr. Norbert Klinkenberg, Bad Bergzabern, ist Chefarzt, FELDENKRAIS® Practitioner und führte vor 20 Jahren die Feldenkrais-Methode in die stationäre Rehabilitation psychosomatischer Patienten ein. Er befasst sich intensiv mit der Forschungsarbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler.



FREITAG 15.2. workshops

Die Arbeit in einem Pflegeberuf erfordert nicht nur einen starken körperlichen Einsatz, sondern auch einen geduldigen und einfühlsamen Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen. Das führt häufig zu Muskelverspannungen und dauerhaft auftretenden körperlichen Beschwerden. Um das zu vermeiden, werden angehende Altenpflegeschülerinnen und -schüler mit der Feldenkrais-Methode vertraut gemacht. Mit der Unterstützung durch ATM lernen sie, in schwierigen Situationen ihr Handeln zu verbessern. Der Workshop gibt Einblicke in die Form des Unterrichts für Pflegeberufe. Es geht um das Erforschen von Bewegungsqualität mithilfe von ATM.

Anne Baur hat eine Feldenkrais-Ausbildung bei Mark Reese abgeschlossen und arbeitet als Assistenztrainerin, Physiotherapeutin und NLP-Master. Sie betreibt eine Feldenkrais-Praxis in Wertingen.

Susanne Mertner hat eine Feldenkrais-Ausbildung bei Mark Reese absolviert und arbeitet als FELDENKRAIS® Practitioner, Physiotherapeutin und NLP-Master. Sie betreibt eine Feldenkrais-Praxis in Nördlingen.

Nichts ist selbstverständlicher in unserem Alltagsleben als die Empfindungen, die wir Körperbild nennen. Moshés ATM-Lektionen ermöglichen uns, dieses Körperbild zu verändern. Aber wie? In diesem Workshop finden wir Verbindungen zwischen drei scheinbar unterschiedlichen Alexander-Yanai-Lektionen und lernen, wie sie das Körperbild beeinflussen. Anhand dieser Beispiele werden wir Themen finden, mit denen wir die Vielfältigkeit von Moshés ATM-Lektionen überblicken können. Wir entwickeln eine Navigation in Form einer Lektions-Matrix. Jeder gewinnt dabei ein Verständnis dafür, wie Moshés Lektionen uns packen und faszinieren können.

Roger Russell, MA, hat seine Ausbildung mit Moshé Feldenkrais in San Francisco, Amherst und Israel erhalten. Er ist Krankengymnast, Bewegungswissenschaftler und Feldenkrais-Trainer. Zusammen mit Ulla Schläfke leitet er das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg.

9.30–12.30 Uhr

FR5 | Die Feldenkrais-Methode als aktive Unterstützung in Pflegeberufen

Anne Baur und Susanne Mertner

9.30–12.30 Uhr

FR6 | Matrix – Ein „Navi“ für ATM-Lektionen!

Roger Russell



9.30–12.30 Uhr

FR7 | Vom Innenraum zur Performance im öffentlichen Raum – Der erste Feldenkrais-Flashmob in Aschaffenburg

Katrin Springherr und andere

Von der Bewegung in den Tanz, vom „ich“ zum „wir“. Wir laden Euch ein zu einem Workshop mit Werkstattcharakter, in dem wir gemeinsam Elemente aus dem Feldenkrais und dem zeitgenössischen Tanz zu einem Bewegungsfluss im öffentlichen, sozialen Raum zusammenführen. Das im Workshop Entwickelte werden wir am Nachmittag im Rahmen der Fachgruppe „Darstellende Kunst“ auf einem öffentlichen Platz von Aschaffenburg mit dem Alltag verknüpfen. Der Workshop kann auch als Anregung für eine kreative Form der Öffentlichkeitsarbeit zum Beispiel in Regionalgruppen genutzt werden.

Katrin Springherr, Hamburg; Charlotte Fichtl, Karlsruhe; Andrea Patchovsky, Heidelberg; Torsten Strauss, Berlin; Dirk Steinkamp, Dortmund. Die Idee zum gemeinsamen Öffentlichkeitsprojekt entstand beim Regionalvertretertreffen 2012.

9.30–12.30 Uhr

FR8 | Sehpotenziale erfassen und fördern für gesundes Sehen in allen Lebenslagen

Edward (Ned) Dwelle

Das Auge ist unser Fenster zum Universum. Mit keinem anderen unserer Sinne assoziieren wir so einen reichhaltigen Erfahrungsschatz wie mit dem Sehen. Wie das Auge funktioniert, ist allerdings schwer fassbar und einseitige Dauerbelastungen stören das Gleichgewicht des Sehsystems. In dieser ATM wollen wir lernen, die Voraussetzungen für Sehen und für Handlung besser in Einklang zu bringen durch das Erforschen unseres persönlichen Gebrauchs der Augen. Wir nehmen ungünstige Sehgewohnheiten wahr und erleben Zusammenhänge mit der Qualität des Aufrecht-Seins und können diese auch in alle anderen Aspekte unserer dynamischen Lebenshaltung integrieren.

Edward (Ned) Dwelle, geboren 1944 in Florida, ist Dozent für „Philosophy of Mind“. (U.C. Santa Barbara) und wurde von Moshé Feldenkrais in San Francisco ausgebildet und war sein Schüler bis zu dessen Tod 1984. Er ist als Trainer international tätig und leitet das Palermo FPTP. Er hat eine eigene Praxis in München.



FREITAG 15.2. **fachgruppen**

Die folgenden Veranstaltungen sind Angebote aus den Fachgruppen des FVD Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. In den Fachgruppen vernetzen sich KollegInnen, die ähnliche Arbeitsschwerpunkte haben. Die Teilnahme an der Veranstaltungsreihe ist allen KollegInnen und externen TeilnehmerInnen offen. Im Unterschied zu den anderen Workshopblöcken steht hier mehr der interkollegiale Austausch im Vordergrund.

Immer öfter wird an Musikhochschulen, Musikschulen und Orchestern FELDENKRAIS® speziell für Musiker angeboten. Im Workshop geht es um Fragen wie: Gibt es spezielle Themen, die für Musiker interessant sind? Und ist es über die Bewegungsmuster hinaus notwendig, auch mit Denk- und Hörgewohnheiten des Musikers zu arbeiten? Ein praktischer und theoretischer Austausch soll ausgehend von einer konkreten ATM ermöglicht werden.

Im ersten Teil wird Bernhard Westermeier seine Feldenkrais-Arbeit mit Läufern vorstellen und zeigen, welchen „sportlichen Gewinn“ plus das Erleben neuer ästhetischer Dimensionen Läufer mit der Feldenkrais-Methode erreichen können. Im zweiten Teil wird Frank Höfer auf die Zusammenhänge zwischen visueller und sportlicher Leistung eingehen. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

14.00–16.00 UHR

WORKSHOPS DER FACHGRUPPEN

14.00–16.00 Uhr

FACHGRUPPE MUSIK | Brückenschlag von der Matte ans Instrument

Mit Corinna Eikmeier

14.00–16.00 Uhr

FACHGRUPPE SPORT | Auch und gerade Sportler brauchen eine effiziente Bewegungsorganisation

Mit Bernhard Westermeier und
Dr. Frank Höfer

FREITAG 15.2. fachgruppen



14.00–16.00 Uhr

FACHGRUPPE PSYCHOLOGIE | Mit FELDENKRAIS® Stress und Burnout begegnen

Mit Charlotte Rehbock-Walter und
Susanne Herzog

Die Häufigkeit stressbedingter Erkrankungen nimmt rasant zu. Es wird daher zunehmend wichtig, dass die Menschen lernen, mit den Alltagsbelastungen am Arbeitsplatz, in der Familie oder in sonstigen Lebenszusammenhängen kompetenter umzugehen. Der Workshop geht Fragen nach, wie krankmachender Stress entsteht, welche Faktoren zur Prävention sowie zur Stressbewältigung beitragen und was die Feldenkrais-Methode leisten kann.

14.00–16.00 Uhr

FACHGRUPPE MEDIZIN | Benennen, was wir tun. Feldenkrais-Übungen mit Patienten, die an neurologischen Erkrankungen leiden

Mit Dr. Wolfgang Busch

Ein Workshop mit Theorie und Praxis am Beispiel der Parkinsonschen Krankheit, deren Hintergründe erklärt werden. Ein Filmausschnitt zeigt, wie sich Parkinsonkranke mit Feldenkrais-Übungen in ihrer Beweglichkeit und bei Alltagsaktivitäten verbessern. Teile einer Alexander-Yanai-Lektion werden von der Gruppe ausgeführt und in FI übertragen. Dann wird der mögliche Nutzen und Effekt für neurologisch Erkrankte beschrieben.

14.00–16.00 Uhr

FACHGRUPPE DARSTELLEND KUNST | Erster Feldenkrais-Flashmob Aschaffenburg

Mit Dragana Cukavac

Die am Vormittag im Workshop FR7 entwickelte Performance wird im öffentlichen Raum präsentiert. Ort: wird noch bekannt gegeben, Zeit: ca.14.00–16.00 Uhr. Mitwirkende: Katrin Springherr, Charlotte Fichtl, Andrea Patchovsky, Dirk Steinkamp, Thorsten Strauß und die TeilnehmerInnen des Workshops. Interessenten, die am Workshop nicht teilnehmen, können die Performer begleiten und unterstützend im öffentlichen Raum wirken.



FREITAG 15.2. workshop+vortrag

Wir erläutern, wie sich die Idee der alltagstauglichen Lektionen konkretisiert hat: Im Vordergrund steht das Thema Wirbelsäule als zentrale Achse jedes Menschen, von deren guter Beweglichkeit unsere Lebensenergie, Aktivität und Gesundheit wesentlich abhängt. Sie spiegelt den Umgang mit uns selbst und der Welt. Welche über die Bewegung hinausreichenden Themen lassen sich in kurzen Lektionen transportieren: Neugier, Behutsamkeit, Erlebnis? Wie gut ist uns das gelungen? Wir machen gemeinsam zwei dieser Kurzlektionen und hoffen auf eine rege Diskussion über diese Form, Feldenkrais in den Alltag zu bringen.

Beate Sturm, Heilpraktikerin, absolvierte ihre Feldenkrais-Ausbildung bei Mia Segal und führt eine eigene Praxis in Karlsruhe seit 1992. Sie schloss eine hypnosystemische Ausbildung am Milton-Erickson-Institut Heidelberg an.

Dr. Rudolf Haller, Dipl.-Ing. Elektrotechnik ist seit 1973 in der Forschung und Entwicklung im Bereich Ergonomie tätig. Seine Feldenkrais-Ausbildung absolvierte er bei Myriam Pfeffer und Russell Delman. Seine Praxis für FELDENKRAIS® und Ergonomie gründet er 2007.

Die Feldenkrais-Methode prägt den Blick, mit dem ich Kinder von der Geburt bis im Alter von drei Jahren in ihrer Entwicklung beobachte. Als FELDENKRAIS® Practitioner komme ich auf Ideen, die ich in meiner Rolle als Psychologin Eltern und Erziehern unterbreite. In der Praxis bewähren sie sich. Aufgrund meiner Erfahrung vertrete ich in meiner Doktorarbeit die These, dass wir in der psychologischen und pädagogischen Theoriebildung gut daran täten, der grundlegenden Bedeutung sensomotorischer Selbsterfahrung viel umfassendere Beachtung zu schenken, als dies gemeinhin der Fall ist. Ein paar Leitgedanken und -fragen, durch Fallbeispiele verdeutlicht, stelle ich gerne zur Diskussion.

Annette Orphal hat ihr Feldenkrais-Training zeitgleich mit dem Psychologiestudium in Paris absolviert. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet sie dort in Kinderkrippen, Sozialzentren sowie in freier Praxis.

14.00–15.30 Uhr

WORKSHOP FR9 | Soll man Feldenkrais üben? Eine Annäherung am Beispiel von Übungs-CDs mit 15-Minuten-Lektionen

Beate Sturm und Dr. Rudolf Haller

14.00–15.30 Uhr

VORTRAG | Bewegtes Lernen in Kinderkrippen – frühkindliche Entwicklung

Annette Orphal

FREITAG 15.2. arbeitsgruppen+vortrag



16.15–17.45 Uhr
**ARBEITSGRUPPEN | Denkräume zu
verbandspolitischen Themen**

Als Vorbereitung auf die Mitgliederversammlung am Samstag haben interessierte Mitglieder in diesen Denkräumen die Möglichkeit, sich in kleineren Gruppen zu informieren und miteinander zu diskutieren.

18.00–19.00 Uhr
**VORTRAG | Integration der
Feldenkrais-Methode in der
Körperverhaltenstherapie**
Dr. Dr. Norbert Klinkenberg

Körperverhaltenstherapie ist eine neue Perspektive und bündelt Möglichkeiten einer verhaltensbezogenen Körperarbeit und einer körperbezogenen Psychotherapie. Sie eignet sich als Oberbegriff für die Anwendung der Feldenkrais-Methode in therapeutischen Kontexten. Im Vortrag geht es unter anderem um unterschiedliche körperbezogene Verfahren und um einen möglichen Beitrag der Feldenkrais-Methode dazu. Techniken und Strategien werden ebenso präsentiert wie ein körperverhaltenstherapeutisches Achtsamkeitstraining. Die Integration in eine stationäre psychosomatische Behandlung wird ein weiterer Aspekt sein.

Dr. Dr. Norbert Klinkenberg, Bad Bergzabern, ist Chefarzt, FELDENKRAIS® Practitioner und führte vor 20 Jahren die Feldenkrais-Methode in die stationäre Rehabilitation psychosomatischer Patienten ein. Er befasst sich intensiv mit der Forschungsarbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler.

SAMSTAG, 16. FEBRUAR tagesablauf

Tag 3

<i>Anmeldung zur Mitgliederversammlung</i>	8.30–9.00 Uhr
<i>Mitgliederversammlung (Teil 1)</i>	9.00–12.00 Uhr
<i>Stadtführung für Nichtmitglieder des FVD</i>	10.00 Uhr
<i>Mittagspause (Eine Mahlzeit kann vorbestellt werden)</i>	12.00–13.00 Uhr
<i>Mitgliederversammlung (Teil 2)</i>	13.00–16.00 Uhr
<i>Workshops</i>	16.30–19.30 Uhr
<i>Party</i>	ab 20.00 Uhr





10.00 Uhr

STADTFÜHRUNG | Aschaffenburg zum Kennenlernen

Treffpunkt: Direkt am Haupteingang
des Martinushauses, Treibgasse 26

Dauer: 90 Minuten

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

-> Für Nichtmitglieder des FVD

Unter dem Motto „Moi Aschaffenburg“ steht der Stadtrundgang durch die verwunschenen Winkel der historischen Altstadt. Unter fachkundiger Führung geht es auf den Spuren der Mainzer Kurfürsten und Erzbischöfe, der Stiftsherren und Bürger zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten Aschaffenburgs. Damals wie heute prägen das Renaissanceschloss mit Bergfried, das Handwerkerviertel und die mehr als 1000 Jahre alte Stiftskirche St. Peter und Alexander das Gesicht der unterfränkischen Kulturstadt. Die Führung endet am Hauptportal des Schlosses Johannisburg.

ab 20.00 Uhr

ABENDPROGRAMM | Party

Im Jugendbildungszentrum
„Katakombe“, Martinushaus,
Treibgasse 26.

In diesem Jahr wollen wir uns Zeit nehmen für ein ausgiebiges Buffet und danach ist Platz für alle: zum Tanzen, für Gespräche oder auch für kleine Darbietungen. (Letztere bitte anmelden bei inge.lobisch@feldenkrais.de)



SAMSTAG 16.2. workshops

Die Arbeit mit Babys und frühkindlichen Bewegungserfahrungen ist eines der wesentlichen Forschungsfelder von Body-Mind Centering. Von den Entwicklungen im Mutterleib über die Geburt bis hin zum Laufen begegnet das Baby vielen Herausforderungen, die es lebenslang prägen und die die Grundlage bilden für Beweglichkeit, Körpergefühl und weitere Lernprozesse, auch mentale. In dem Workshop werden wir am eigenen Leib diese Entwicklungen nachvollziehen und sehen, wie BMC in der Arbeit mit Babys und Kleinkindern angewendet werden kann. Als Erwachsene können wir dabei unsere Bewegungsorganisation optimieren und neuen Raum schaffen für Lernprozesse.

Thomas Greil ist Ausbilder und leitet BMC-Kurse in verschiedenen Ländern. Seit vielen Jahren unterrichtet er im Infant Developmental Movement Education Program die Anwendung von BMC mit Babys. Er lebt in Paris, wo er unter anderem mit Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen arbeitet.

Looking for the ideal chair is inclined to fail. Each individual has his/her own personal character, different proportions, different posture and different habits. We all take our body for granted and find ourselves in different situations that force us to adapt our sitting without being trained to do so. As a result we find that many of us have troubles with sitting. In the workshop we will play with sitting positions, open ourselves to the poetry of the chair and learn to accept sitting as a movement. We will experience the chair not only as a piece of furniture, but as a movement toy that can give us relief from the pressure of sitting, and lead us to improve the way we sit and enjoy it.

Amos Hetz, Tänzer und Choreograph, war von 1965–2003 Professor an der Jerusalem Academy of Music and Dance, von 1991–1992 Fellow am Wissenschaftskolleg Berlin und hat seit 2007 eine Valeska-Gert-Gastprofessur für Tanz und Performance an der FU Berlin.

16.30–19.30 Uhr

SA1 | Wie Babys lernen – Die frühkindliche Entwicklung in der Anwendung mit Babys aus der Sicht von Body-Mind Centering (BMC)

Thomas Greil

16.30–19.30 Uhr

SA2 | The Chair as a Movement Partner

Amos Hetz

-> Workshop in englischer Sprache



16.30–19.30 Uhr

SA3 | Transfereffizienz mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Maïke Lenz-Scheele

„... ich habe keine Zeit zum Innehalten.“ Diese Aussage eines Klienten zeigt, dass ihn in seiner inneren Einstellung etwas davon abhält, sich diese Zeit zu nehmen. Es ist sinnvoll, ein handlungswirksames Motto mit dem Klienten zu entwickeln, das situationsübergreifend wirkt. Seine innere Werthaltung kann sich klären oder ändern. Er erhält dadurch mehr Freiraum, seine Wahlmöglichkeiten zu nutzen und auch im Alltag anzuwenden. ZRM ist ein übergeordnetes Modell, das leicht in die eigene Methode integriert werden kann. Nach einem theoretischen Überblick werden, durch Fallbeispiele und Sequenzen aus dem ZRM, das Modell und seine Anwendungsmöglichkeiten auch praktisch erfahrbar.

Maïke Lenz-Scheele ist Trainerin für Alexander-Technik und Focusing. Sie bietet Einzel- und Gruppenarbeit im Rhein-Main-Gebiet sowie Bodycoaching am Arbeitsplatz und Resilienztraining direkt in Firmen an.

16.30–19.30 Uhr

SA4 | Die Verbindung vom Brustkorb zur Hand

Eli Wadler

Greifen, anfassen, schneiden, putzen, zeichnen, musizieren – wie machen wir das, ohne uns zu schaden? Wie kann die gesamte Wirbelsäule bei solch einer Bewegung integriert werden? Wenn es beim Greifen keine relative Bewegung zwischen den Wirbeln und Rippen gibt, kann dies zu einer Versteifung des Rumpfes und der Wirbelsäule führen. Wie aber können wir unseren Klienten helfen, ein gewohntes, aber ungünstiges Bewegungsmuster, in eine einfache, aber effektive Bewegung zu verwandeln? Eli Wadler lässt ATM und FI-Arbeit fließend ineinander übergehen. In diesem Workshop werden wir auch mit Eibällen und Rollen arbeiten und Eli wird zeigen, wie man sie in die Arbeit integriert.

Eli Wadler, FELDENKRAIS® Practitioner aus Israel, war vor 40 Jahren einer der ersten Schüler von Moshé Feldenkrais. Er gibt täglich viele Einzelstunden und ist international tätig als Trainer in Ausbildungen, Advanced Trainings und Master Classes.



SAMSTAG 16.2. workshops

Gemeinsam erarbeiten wir Minilektionen Feldenkrais, die zu Pausen und mehr Beweglichkeit im Sitzen, im Stehen, bei der Arbeit, im öffentlichen Verkehr, im Alltag überhaupt verführen.

Diese kurzen Bewegungssequenzen können als „Hausaufgaben“ während der Ferien oder anderer Abwesenheiten der Feldenkrais-Lehrkraft dienen. Oder um Wartezeiten von Menschen jeden Alters in fast jeder Situation sinnvoll zu nutzen. Oder für sich selbst, um die eigene Wahrnehmung zu sensibilisieren.

Brigitta Walpen ist diplomierte FELDENKRAIS® Practitioner SFV (und FVD) in Bern, Herausgeberin der Hör-CD „Brigitta bewegt Sie, im Alltag, im Büro; Bewegungsimpulse für 5 bis 6 Minuten Auszeiten im Sitzen“. Brigitta sitzt selber sehr oft im Büro und am PC.

„Bewusstheit durch Sprache“ meint das gesprochene und gedachte Wort, hinter dem so viel Unerkanntes verborgen liegt. Sich selbst und anderen zuhören und lernen, konstruktiv nachzufragen, macht die eigenen Sprachmuster erkennbar und dadurch veränderbar. Die begleitenden Gespräche im Rahmen einer Einzelstunde erhalten eine neue Bedeutung, wenn wir erkennen lernen, was dahinter für Erwartungen und Vorannahmen stehen. FELDENKRAIS® Practitioner gewinnen Klarheit und Kompetenz in ihrem Sprachgebrauch, was ihr Selbstwertgefühl stärkt. Die Leichtigkeit, Freude und Lust, über die Feldenkrais-Methode zu sprechen, werden deutlich erhöht.

Lea Wolgensinger lebt in der Schweiz, ist eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin und mit Moshé Feldenkrais seit ihrer Kindheit vertraut. Sie ist FELDENKRAIS® Practitioner und baute die Strukturen für die Feldenkrais-Methode in Europa auf. 1987 erweiterte sie ihre Ausbildungen in Kommunikation und Coaching.

16.30–19.30 Uhr

SA5 | Bewegungsimpulse für kurze Aus- oder Wartezeiten

Brigitta Walpen

16.30–19.30 Uhr

SA6 | Bewusstheit durch Sprache für FELDENKRAIS® Practitioner

Lea Wolgensinger



16.30–19.30 Uhr
**SA7 | Einführung ins Marketing für
FELDENKRAIS® GründerInnen**
Petra Welz

Wenn FELDENKRAIS® Practitioner mit ihrem Angebot in die Selbstständigkeit starten, kommen sie nicht umhin, unternehmerisch auf das Marktgeschehen zu blicken und zu reagieren. Von Anfang an stellen sich immer wieder die Fragen: Welche Menschen will ich ansprechen? Wo erreiche ich sie, und wie überzeuge ich sie von meinem Angebot? Marketing und Werbung müssen nicht teuer, aber genau durchdacht sein und individuell passen. In diesem Workshop geht es um die Grundregeln der Vermarktung, um Zielgruppen, ein klares Profil und um Maßnahmen, die Erfolg versprechen. Aber auch darum, wie man Fehler vermeiden kann.

Petra Welz, Geld & Rosen GbR, ist Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), WenDo Trainerin und Tanztherapeutin. Sie arbeitet als Unternehmensberaterin (Betriebsberatungsbüro des Feldenkrais-Verbands) und Supervisorin.

SONNTAG, 17. FEBRUAR tagesablauf

Tag 4

Vorträge 9.30–10.30 Uhr

Workshops 10.45–13.45 Uhr

Bewegter Ausklang 14.00 Uhr





9.30–10.30 Uhr

VORTRAG | Feldenkrais oder was?

Claus Bühler

Wie die Feldenkrais-Methode einem Publikum nähergebracht werden kann, das noch keine oder wenig Erfahrung damit hat, darum geht es in diesem Vortrag. Am Beispiel seiner Arbeit bei den Lindauer Psychotherapiewochen und seiner Tätigkeit im Gefängnis zeigt Claus Bühler, wie sich auch für ein fachfremdes Publikum die Feldenkrais-Methode sowohl in naheliegenden wie auch in ungewöhnlichen Umfeldern darstellen und begründen lässt. Dabei wird er Bezug nehmen auf die Inhalte seiner Arbeit und auf Darstellungen der Feldenkrais-Methode, wie er sie vor entsprechendem Publikum präsentiert hat.

Claus Bühler, Gießen, studierte Sportwissenschaften (Schwerpunkt Tanz) und ist FELDENKRAIS® Assistenztrainer. Er arbeitet frei in einer Praxis, leitet Fortbildungen an Kliniken und auf Kongressen unter anderem bei den Lindauer Psychotherapiewochen.

9.30–10.30 Uhr

VORTRAG | Sitzen & Rolfing – Beweglich und entspannt trotz Bürojob

Sabine Weis

Verspannungen durch die Arbeit am PC und am Schreibtisch können durch falsch verstandenes gerades Sitzen entstehen. Eine aufrechte und gleichzeitig bequeme Sitzhaltung zu finden, ist die Kunst und die Aufgabe, die im Rolfing-Prozess oft ansteht. Beim Rolfing wird mit dem Körper manuell, über Bewegungsschulung und Wahrnehmung gearbeitet. Im Vortrag geht es um sinnvolle Winkel der Gelenke, Gewichtempfinden und die gleichzeitige gesunde Ausdehnung der Wirbelsäule in die Länge und nach oben sowie um Interventionen zu Raumempfinden und Orientierung. Diese unterstützen die Klienten darin, diese Prinzipien bei sich selbst zu entdecken und im Alltag zu integrieren.

Sabine Weis ist Rolfing-Practitioner und NLP-Coach. Sie ist in Frankfurt mit ihrer Praxis 2-Balance niedergelassen.



SONNTAG 17.2. workshops

Für viele ist der PC-Arbeitsplatz eine körperliche Herausforderung. Jede und jeder hat unbewusste, eigene Bewegungsgewohnheiten im Umgang mit Maus, Tastatur, Bildschirm und dem Telefon entwickelt. Dabei stand meist nicht die eigene, bequeme und entspannte Körperhaltung, sondern das schnelle Arbeiten im Vordergrund. Im Workshop beschäftigen wir uns damit, welche Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten ein PC-Arbeitsplatz bietet und wie jede/r es sich dort leichter machen kann. Dabei werden ergonomische Erkenntnisse ebenso einfließen wie der achtsame Umgang mit dem Körper und die eigene Selbstwahrnehmung. Bitte mitbringen: PC-Maus (oder Brillen-/Schlüsseletui), Block und Stift.

Monika Bösche ist hauptberuflich Sachbearbeiterin, nebenberuflich FELDENKRAIS® Practitioner, Tanzpädagogin (Margaret Morris Movement-Basic Teaching 2007, Off-Theater nrw Neuss 2005–2007) und Entspannungstrainerin (Gießener Forum 2006, Progressive Muskelentspannung).

In den vergangenen Jahren beschäftige ich mich vornehmlich mit der Frage des Transfers „von der Matte“ in das eigene Körperbild. Dabei interessiert mich besonders das Verhältnis der Propriozeption zum eigenen emotionalen Erleben. Die Methodik des „Authentic movement“ eröffnet mir wichtige Zugangswege. Wir gehen folgenden Fragen nach: Was verstehen wir genau unter dem Begriff der „Integration“? Was macht eine gelungene Integration aus? Wie kann ich die ersten Minuten nach einer ATM oder einer FI gestalten, damit Integrationsprozesse einen Raum erhalten? Wie begleite ich diese Prozesse? Praktische und theoretische Arbeit werden sich durchdringen.

Dragana Cukavac studierte kunst-visuelle Kommunikation und arbeitete als Theater-/Tanz-Performerin und Choreografin. Nach ihrer Feldenkrais-Ausbildung eröffnete sie 2001 ihre Praxis in Berlin. 2011 schloss sie ihre „Somatic-Experiencing“-Ausbildung (Trauma-Bewältigung) ab.

10.45–13.45 Uhr

S01 | Feldenkrais für den Büroalltag – Wie schließe ich Freundschaft mit meinem PC-Arbeitsplatz?

Monika Bösche

10.45–13.45 Uhr

S02 | Die wichtigen Minuten „danach“

Dragana Cukavac



10.45–13.45 Uhr

S03 | Sprechen wir die Sprache unserer Klienten?

Dirk Steinkamp

Als Feldenkrais-Lehrer sind wir häufig so begeistert von unserer Methode, dass wir meinen, alle Welt müsse sie genau so sehr lieben wie wir. Nur leider können nicht so viele Menschen etwas anfangen mit Schlagworten wie Lernen, Nervensystem und Bewusstheit. Das beschreibt zwar unsere Lösungsstrategien, wird aber von unseren Klienten nicht auf Anhieb verstanden. Wir müssen uns also nicht wundern, wenn unsere Kurse leer bleiben. Der Workshop sucht nach „Übersetzungen“ und befasst sich mit folgenden Ansätzen: Unseren Klienten zuhören. Fragen beantworten, statt zu dozieren. Themen-Fokus statt Bauchladen. Mind & Soul-Themen als Türöffner. Weniger ATM, dafür mehr Interaktion, Transfer und Integration.

Dirk Steinkamp, Dortmund, verbindet als Lehrer seine beiden Leidenschaften Feldenkrais und Tango. In seiner Arbeit als Coach und Erfolgsteamleiter unterstützt er gerne andere Menschen dabei, ihren Leidenschaften zu folgen.

10.45–13.45 Uhr

S04 | Raum schaffen für andere Lernprozesse.

Bones for Life im Alltag

Anna Maria Kleinhuis

Der Workshop findet im Sitzen statt. Tägliche Bewegungen im Sitzen, bei denen Rhythmus und kleine Gewichte eingesetzt werden, stärken innerhalb kurzer Zeit Koordination und Aufrichtung des gesamten Körpers. Diese zahlreichen Miniprozesse vermitteln ein gutes Gleichgewicht und dienen der Sturzprophylaxe. Die Bewegungen zum Boden oder von ihm weg entfachen eine Begeisterung, die ein weiteres Bewegewollen in Gang setzt. Es handelt sich hierbei um erprobte, oft angewandte Prozesse, die meine zahlreichen Schüler zum Wiedereinstieg in das „Gehen“ gebracht haben.

Anna Maria Kleinhuis ist Physiotherapeutin und absolvierte ihre Feldenkrais-Ausbildung bei Jerry Karzen und ihr Advanced Training bei Larry Goldfarb und Paul Newton. Sie arbeitet selbstständig und ist seit 2007 Bones-for-Life-Trainerin.



SONNTAG 17.2. workshops

Rudolf Laban hat die weltweit von Choreografen und Tanztherapeuten benutzte Laban-Notation erschaffen. Labans Bewegungsprinzipien können jede Form menschlicher Bewegung differenziert beschreiben und analysieren. Dabei sind die Begriffe nicht manifest, sondern relativ. Ein Phänomen wird im Vergleich zum anderen dargestellt oder wahrgenommen. In diesem Workshop möchte ich Labans-Notationssystem als wirkungsvolles Instrumentarium vorstellen, verschiedene Bewegungsthemen einer ATM aufspüren, um das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern, bis hin zum freien Tanz.

Gabriele Ortanderl arbeitet als FELDENKRAIS® Practitioner, Sportlehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin. Sie ist Dance Alive Spezialistin (Labanotation) und gibt seit mehr als 25 Jahren Kurse für Bewegung. Lernen über Leiberfahrungen ist ihr großes Anliegen.

Anja hatte Schulterschmerzen beim Anziehen ihrer Jacke. Ich bat die ATM-Gruppe um Hilfe: Jeder sollte seine Strategie des Jacke-Anziehens entschlüsseln und diese unterrichten, wie eine ATM. Es wurde eine wunderbare Stunde. Es ergaben sich lustige Partnerspiele, die das Anziehen einer Jacke zu einem mental anregenden Spiel machten. Einige Erkenntnisse: Es ist spannend, andere Wege kennenzulernen; ohne Qualität ist ein neuer Weg nicht nützlich; Feldenkrais im Alltag heißt experimentieren. Seitdem habe ich weitere Experimentenspiele entwickelt. Sie erweitern „spielend“ die Selbstorganisation, erwecken Interesse für sich selbst und die Entdeckungsfreude im Alltag.

Daniela Picard, seit 1977 Mitglied der Yanai Gruppe in Israel, FI bei Y. Rywerant, Ausbildung 1988, Advanced und FI bei verschiedenen Trainern, hat seit 20 Jahren eine eigene Praxis. Sie erarbeitet mit Unternehmen eigene, neue Evaluationssysteme.

10.45–13.45 Uhr

**S05 | Moshé Feldenkrais trifft
Rudolf Laban**

Gabriele Ortanderl

10.45–13.45 Uhr

**S06 | Wie ziehe ich eigentlich
meine Jacke an?**

Daniela Picard



10.45–13.45 Uhr

S07 | Die Feldenkrais-Methode im Musikeralltag – Wege, das Instrument in das Selbstbild zu integrieren

Leonhard Thomas

Um bei MusikerInnen den Transfer der Feldenkrais-Arbeit in den Alltag zu erleichtern, ist es wertvoll und effektiv, die Instrumentenhaltung unter die Lupe zu nehmen – die Beschäftigung mit der Instrumentaltechnik ist ja für Musiker „tägliches Brot“. Am Beispiel von Klavier, Flöte, Gitarre und Streichinstrument stelle ich bewährte Bewegungsexperimente vor, durch die eine natürliche, dynamische Instrumentenhaltung spontan selbstverständlich entstehen kann. Außerdem wollen wir untersuchen, welche spezifischen Kompetenzen Musiker mitbringen und wie man diese im Feldenkrais-Prozess nutzen kann.

Leonhard Thomas ist FELDENKRAIS® Practitioner und hat seit 1988 eine FELDENKRAIS® Praxis in Heidelberg. Bis 2006 arbeitete er als Cellolehrer. Zusatzweiterbildung: Hypnosystemische Gesprächsführung am ME Rottweil, Musikphysiologie an der UDK Berlin.

10.45–13.45 Uhr

S08 | Feldenkrais-Arbeit mit hochdementen Menschen

Bernhard Westermeier

Mehr als 1,2 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Demenz. Bei hochdementen Menschen in der letzten Lebensphase gibt es immer wieder Zeiten des teilnahmslosen „Vor-sich-hin-Starrens“, des fast reglosen Sitzens im Sessel oder, ganz im Gegenteil, aggressive Schübe, die von großer, dabei zielloser Bewegungsunruhe geprägt sind. Die Feldenkrais-Arbeit bietet einen Weg aus der Selbstbeschränkung. Das positive Sich-selbst-Spüren im Kontakt wird für viele Betroffene zum bewegenden Erlebnis, das auch die Sichtweise der Betreuenden verändern kann. Der Workshop mit Filmbeitrag lädt ein zum Austausch und zur Diskussion.

Bernhard Westermeier, Jahrgang 1965, lebt in Sinzing bei Regensburg. Er ist lizenziertes FELDENKRAIS® Practitioner und Lehrer für Pflegeberufe.

FVD-JAHRESTAGUNG 2013 organisatorisches

Anmeldung, Teilnahmebestätigung, Stornierung	Seite 34
Zahlungsweise	Seite 34
Teilnahmegebühren	Seite 35
Unterkünfte	Seite 36
Anmeldeformular	Seite 37
Das Tagungsprogramm auf einen Blick	Seite 39
Impressum	Seite 42



ORGANISATORISCHES anmeldung

ANMELDUNG

Die **Anmeldung** bitte senden an: feldenkrais@kongressorga.de oder schriftlich an:

Kongressorganisation Kerstin Jochem, Im Sand 14, D-61476 Kronberg
oder per Fax +49 (0) 6173/95 70 68

Teilnahmebestätigung und Stonierungsbedingungen

Die **Anmeldebestätigung**, die Rechnung sowie das Namensschild erhalten Sie nach Eingang der Zahlung. Ihre Tagungsunterlagen erhalten Sie bei der Ankunft in Aschaffenburg. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Ein **Rücktritt** von der Anmeldung ist nur schriftlich bis zum 28. Dezember 2012 kostenfrei möglich. Bei Rücktritt vom 29. Dezember 2012 bis 20. Januar 2013 kann nur die Hälfte des Tagungsbeitrages erstattet werden, danach ist keine Erstattung mehr möglich.

Zahlungsweise

Überweisen Sie den Betrag für die Tagung, evtl. von Ihnen gebuchte Begleitpersonen und das Essen mit dem Vermerk „FK 2013, Name des Teilnehmers“ auf folgendes Konto:

Kongressorganisation Kerstin Jochem
Deutsche Bank AG, BLZ 380 707 24, Konto 290 503 202

oder zahlen Sie mit **Master- oder Visa-Card**. Berücksichtigen Sie bitte bei Zahlung mit Kreditkarte, dass 5% Bearbeitungsgebühr anfallen.

Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung unter Frühbucher-Bedingungen, die Zahlung vor dem 14.12.2012 eingehen muss. Eine Rechnung erhalten Sie nach Zahlungseingang.

ORGANISATORISCHES teilnahmegebühren

Gesamtkarte bei Zahlung bis 14.12.2012 ab 15.12.2012	Mitglieder des FVD Euro 175,- Euro 230,-	Nichtmitglieder Euro 200,- Euro 275,-
Tageskarte Donnerstag	Euro 30,-	Euro 40,-
Tageskarte Freitag	Euro 115,-	Euro 125,-
Tageskarte Samstag	Euro 55,-	Euro 65,-
Tageskarte Sonntag	Euro 60,-	Euro 70,-
Einzelner Workshop	Euro 55,-	Euro 65,-
Vortrag, Performance je Morgen ATM	Euro 15,- kostenlos	Euro 15,- kostenlos

Mittagessen am Samstag	Euro 8,50
Stadtführung am Samstag	Euro 5,-
Stadtführung am Donnerstag	kostenlos

Partybuffet am Samstagabend mit Gesamtkarte	Euro 20,-
Partybuffet ohne Gesamtkarte bzw. für Gäste	Euro 25,-
Party für alle Tagungsteilnehmer und Gäste	kostenlos

TEILNAHMEGEBÜHR für die gesamte Tagung

Alle Vorträge, Teilnahme an Workshops,
Vorträgen, Performance

für einzelne Tage

-> Auf alle Teilnahmegebühren erhalten
studentischen Mitglieder des FVD und Studenten
eine Ermäßigung von 50%

für Einzelveranstaltungen

-> Für die kostenlose Morgen ATM am Freitag gibt
es limitierte Plätze, daher ist auch hierfür eine
Anmeldung erforderlich

VERPFLEGUNG & STADTFÜHRUNG

-> Teilnehmer der Mitgliederversammlung haben nur
eine kurze Mittagspause, daher empfehlen wir die
Bestellung einer Mahlzeit
-> Zur Stadtführung am Donnerstag bitte anmelden

SAMSTAGABEND

Buffet und Party
-> Der Partybesuch ist für alle Teilnehmer und Gäste
kostenlos und auch unabhängig von der Teilnahme
am Buffet möglich

ORGANISATORISCHES unterkünfte

UNTERKÜNFTE | Für TeilnehmerInnen der Jahrestagung 2013 stehen Zimmerkontingente zur Verfügung

Diese können unter dem Stichwort
„Feldenkrajs 2013“ in den neben-
stehenden Hotels abgerufen werden.
Buchung direkt im Hotel.

-> Sollten Sie andere Unterkünfte
wünschen, steht Ihnen die Privatzimmer- und
Ferienwohnungsvermittlung Aschaffenburg
unter Tel. +49 (0) 931/40 45 609
gerne zur Seite.
E-Mail: aschaffenburg@bed-and-breakfast.de

-> Weitere günstige Übernachtungs-
möglichkeiten in Privatunterkünften
finden Sie unter:
www.bed-and-breakfast.de

Hotel Aschaffenburg Hof | Frohsinnstr. 11, 63739 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 6021/38 68 10, Fax: +49 (0) 6021/2 72 98 | E-Mail: info@aschaffenburg-hof.de, www.hotel-aschaffenburg-hof.de, | EZ 71,00 Euro, Zweibettzimmer 98,00 Euro, DZ 110,00 Euro; inkl. Frühstück | Abruf bis 04.01.2013 möglich

Hotel Mainperle | Weißenburger Straße 42a, 63739 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 6021/38 65 40, Fax: + 49 (0) 6021/3 86 54 70 | www.hotel-mainperle-aschaffenburg.de, mainperleaburg@alo.com | EZ 63,00 Euro, DZ 85,00 Euro; inkl. Frühstück | Abruf bis 15.01.2013 möglich

Hotel Garni Cafe Konditorei Fischer | Weißenburger Straße 32, 63739 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 6021/3 42 50, Fax: +49 (0) 6021/2 97 27 | www.hotel-fischer-aschaffenburg.de, fischerhotel@aol.com | EZ 73,00 Euro, DZ 98,00 Euro, Dreibettzimmer 138,00 Euro, Vierbettzimmer 158,00 Euro; inkl. Frühstück | Abruf bis 12.01.2013 möglich

Hotel Wilder Mann GmbH | Löherstraße 51, 63739 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 60 21/3 02 -0, Fax: +49 (0) 60 21/30 22 34 | www.hotels-aschaffenburg.de, info@hotel-wilder-mann.de | EZ 53,00 Euro, DZ 77,00 Euro; inkl. Frühstück | Abruf bis 03.12.2012 möglich

Hotel Dalberg | Pfaffengasse 12-14, 63739 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 6021/35 60, Fax: +49 (0) 6021/21 98 94 | www.hotel-dalberg.de, E-Mail: info@hotel-dalberg.de | EZ 67,00 Euro, DZ 95,00 Euro; zzgl. 8,00 Euro Frühstück p.P. | Abruf bis 28.12.2012 möglich

Hotel Olive Inn | Würzburger Str. 99, 63743 Aschaffenburg | Tel. +49 (0) 6021/58 54 30, Fax: +49 (0) 6021/58 54 32 00 | E-Mail: mail@oliveinn.de, www.oliveinn.de | EZ ab 49,80 Euro, DZ ab 68,00 Euro, Dreibettzimmer 85,00 Euro, Vierbettzimmer 92,00 Euro; inkl. Frühstück

FVD-JAHRESTAGUNG 2013

anmeldeformular

ICH NEHME AN DER JAHRESTAGUNG 2013 TEIL UND BUCHE FOLGENDE KARTE/N:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gesamtkarte | <input type="checkbox"/> Tageskarte Donnerstag | <input type="checkbox"/> Tageskarte Freitag |
| | <input type="checkbox"/> Tageskarte Samstag | <input type="checkbox"/> Tageskarte Sonntag |
| <input type="checkbox"/> Mitglied | <input type="checkbox"/> Nichtmitglied | <input type="checkbox"/> studentisches Mitglied |
| <input type="checkbox"/> Auftaktvortrag R. Kahl | <input type="checkbox"/> Performance | |
| <input type="checkbox"/> Vortrag Orphal (Fr.) | <input type="checkbox"/> Vortrag Klinkenberg (Fr.) | <input type="checkbox"/> Vortrag Bühler (So.) |
| <input type="checkbox"/> Vortrag Weis (So.) | | |

Freitag, 15. Feb.

- WS FR1
- WS FR2
- WS FR3
- WS FR4
- WS FR5
- WS FR6
- WS FR7
- WS FR8
- WS FR9

Samstag, 16. Feb.

- WS SA1
- WS SA2
- WS SA3
- WS SA4
- WS SA5
- WS SA6
- WS SA7

Sonntag, 17. Feb.

- WS S01
- WS S02
- WS S03
- WS S04
- WS S05
- WS S06
- WS S07
- WS S08

Per POST an:

Kongressorganisation Kerstin Jochem
Im Sand 14, D-61476 Kronberg

oder per FAX:

+49 (0) 6173/95 70 68

AUFTAKT (Donnerstag 14. Feb.)

VORTRÄGE

WORKSHOPS

Bitte kreuzen Sie die Workshops an,
die Sie besuchen wollen

-> Bitte beachten Sie vor Ort geringfügige Änderungen der Kurszeiten

-> Bitte bringen Sie eine Matte mit, wenn Sie an Workshops teilnehmen wollen!

FVD-JAHRESTAGUNG 2013

anmeldeformular

MITTAGESSEN

Mittagessen am Samstag vegetarisch

PARTY & BUFFET

Ich nehme an der Party teil und bringe _____ Gäste mit (Eintritt frei)
 Ich nehme am Buffet teil und bringe _____ Begleitpersonen mit

STADTFÜHRUNGEN

Donnerstag (kostenfrei) Samstag

MORGEN ATM

Ich nehme an der morgendlichen ATM teil (kostenfrei)

MEINE PERSÖNLICHEN DATEN:

Vorname, Name: _____

Praxis/Institut: _____ Mitglieds-Nr.: _____

PLZ, Ort, Straße: _____

Telefon: _____

email: _____

ZAHLUNGSWEISE

Bitte beachten Sie, dass bei Kreditkartenzahlungen eine Bearbeitungsgebühr von 5% anfällt

Ich überweise den Gesamtbetrag auf das angegebene Konto der Kongress-Organisation

Ich bezahle mit: Mastercard Kartennummer: _____

Visa-Card gültig bis: _____

Datum, Unterschrift: _____

AUF EINEN BLICK

programmübersicht

DONNERSTAG, 14. FEBRUAR

14.00–17.00 Uhr

ANMELDUNG

14.00 Uhr

STADTFÜHRUNG

17.30–17.45 Uhr

BEGRÜßUNG | Der Vorstand begrüßt die Tagungsgäste

17.45–19.00 Uhr

AUFTAKTVORTRAG | Das Lernen der Kinder – Eine Entdeckung des Selbstverständlichen | Reinhard Kahl

19.30 Uhr

PERFORMANCE | Shape of Joy | Heike Schmidt & Franz Bauer

FREITAG, 15. FEBRUAR

ganztägig

MARKTPLATZ | Schmökern, Präsentieren, Austauschen

8.30–9.15 Uhr

MORGEN-ATM | Kraft für den Tag

9.30–12.30 Uhr

WORKSHOPS

FR1 | Gemeinsam lernen: Feldenkrais-Arbeit mit geistig behinderten Menschen | Magdalena Arnold

FR2 | Die Weisheit des Körpers befragen | Uta Klawitter

FR3 | Etwas in die Hand nehmen und atmen | Hermann Klein

FR4 | Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie | Dr. Dr. Norbert Klinkenberg

FR5 | Die Feldenkrais-Methode als aktive Unterstützung in Pflegeberufen | Anne Baur und Susanne Mertner

FR6 | Matrix – Ein „Navi“ für ATM-Lektionen! | Roger Russell

FR7 | Vom Innenraum zur Performance im öffentlichen Raum – Der erste Feldenkrais-Flashmob in Aschaffenburg | Katrin Springherr und andere

FR8 | Sehpotenziale erfassen und fördern für gesundes Sehen in allen Lebenslagen | Edward (Ned) Dwelle

12.30–14.00 Uhr

MITTAGSPAUSE

14.00–16.00 Uhr

WORKSHOPS DER FACHGRUPPEN

FG Musik

| Brückenschlag von der Matte ans Instrument | mit Corinna Eikmeier

FG Sport

| Auch und gerade Sportler brauchen eine effiziente Bewegungsorganisation | mit Bernhard Westermeier und Dr. Frank Höfer

AUF EINEN BLICK

programmübersicht

FREITAG, 15. FEBRUAR

14.00–16.00 Uhr

FG Psychologie

| Mit Feldenkrais Stress und Burnout begegnen |
mit Charlotte Rehbock-Walter und Susanne Herzog

FG Medizin

| Benennen, was wir tun. Feldenkrais-Übungen mit Patienten, die an
neurologischen Erkrankungen leiden | mit Dr. Wolfgang Busch

FG Darstellende Kunst

| Erster Feldenkrais-Flashmob Aschaffenburg |
mit Dragana Cukavac und Katrin Springherr

14.00–15.30 Uhr

WORKSHOP

FR9 | Soll man Feldenkrais üben? Eine Annäherung am Beispiel von Übungs-CDs mit
15-Minuten-Lektionen | Beate Sturm und Dr. Rudolf Haller

14.00–15.30 Uhr

VORTRAG | Bewegtes Lernen in Kinderkrippen – frühkindliche Entwicklung | Annette Orphal

16.15–17.45 Uhr

ARBEITSGRUPPEN | Denkräume zu verbandspolitischen Themen

18.00–19.00 Uhr

VORTRAG | Integration der Feldenkrais-Methode in der Körperverhaltenstherapie | Dr. Dr. Norbert Klinkenberg

SAMSTAG, 16.2. FEBRUAR

8.30–9.00 Uhr

ANMELDUNG MITGLIEDERVERSAMMLUNG

9.00–12.00 Uhr

MITGLIEDERVERSAMMLUNG (TEIL 1)

10.00 Uhr

STADTFÜHRUNG für Nichtmitglieder des FVD

12.00–13.00 Uhr

MITTAGSPAUSE (Eine Mahlzeit kann vorbestellt werden)

13.00–16.00 Uhr

MITGLIEDERVERSAMMLUNG (TEIL 2)

16.30–19.30 Uhr

WORKSHOPS

SA1 | Wie Babys lernen – Die frühkindliche Entwicklung in der Anwendung mit Babys aus der Sicht von
Body-Mind Centering (BMC) | Thomas Greil

SA2 | The Chair as a Movement Partner | Amos Hetz

SAMSTAG, 16.2. FEBRUAR

16.30–19.30 Uhr

WORKSHOPS

SA3 | Transfereffizienz mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) | Maike Lenz-Scheele

SA4 | Die Verbindung vom Brustkorb zur Hand | Eli Wadler

SA5 | Bewegungsimpulse für kurze Aus- oder Wartezeiten | Brigitta Walpen

SA6 | Bewusstheit durch Sprache für FELDENKRAIS® Practitioner | Lea Wolgensinger

SA7 | Einführung ins Marketing für FELDENKRAIS® GründerInnen | Petra Welz

ab 20.00 Uhr

PARTY

SONNTAG, 17.2. FEBRUAR

9.30–10.30

VORTRAG | Feldenkrais oder was? | Claus Bühler

9.30–10.30

VORTRAG | Sitzen & Rolfing – Beweglich und entspannt trotz Bürojob | Sabine Weis

10.45–13.45 Uhr

WORKSHOPS

SO1 | Feldenkrais für den Büroalltag – Wie schließe ich Freundschaft mit meinem PC-Arbeitsplatz? | Monika Bösche

SO2 | Die wichtigen Minuten „danach“ | Dragana Cukavac

SO3 | Sprechen wir die Sprache unserer Klienten? | Dirk Steinkamp

SO4 | Raum schaffen für andere Lernprozesse. Bones for Life im Alltag | Anna Maria Kleinhuis

SO5 | Moshé Feldenkrais trifft Rudolf Laban | Gabriele Ortanderl

SO6 | Wie ziehe ich eigentlich meine Jacke an? | Daniela Picard

SO7 | Die Feldenkrais-Methode im Musikeralltag – Wege, das Instrument in das Selbstbild zu integrieren | Leonhard Thomas

SO8 | Feldenkrais-Arbeit mit hochdementen Menschen | Bernhard Westermeier

14.00 Uhr

BEWEGTER AUSKLANG

FVD-JAHRESTAGUNG 2013

anfahrt+impressum

VERANSTALTUNGSORT

Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
Tel. +49 (0)6021/3 92-0, E-Mail: info@martinushaus.de
Das Martinushaus liegt nur etwa 5 Gehminuten vom Bahnhof entfernt und ist gut zu Fuß zu erreichen.
Wegbeschreibung und weitere Informationen zur Anreise unter: www.martinushaus.de.

KONTAKT & IMPRESSUM

Herausgeber: **FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.**
Jägerwirtstraße 3, 81373 München,
Telefon: +49 (0)89 1202125-0, Fax: +49 (0)89 1202125-22
www.feldenkrais.de, E-Mail: info@feldenkrais.de

Programmbeirat: Dragana Cukavac, Corinna Eikmeier, Ulla Wietheger,
Charlotte Rehbock-Walter, Antje von Recklinghausen
Ressortverantwortliche im FVD-Vorstand: Inge Lobisch
Redaktion und Schlussredaktion: Petra Pintscher (V.i.S.d.P.)
Bildnachweise: F. Bauer, M. Bösche, C. Bühler, J. Chambers, D. Cukavac, H. Czauderna,
E. Dwelle, C. Eikmeier, FVD Feldenkrais-Verband Deutschland, T. Greil, R. Haller,
S. Herzog, A. Hetz, N. Karlinsky, H. Klein, N. Klinkenberg, M. Lenz-Scheele, H. Schmidt,
B. Sturm, Martinushaus Aschaffenburg, K. Miller, D. Picard, C. Rehbock-Walter,
Stadt Aschaffenburg, L. Thomas, E. Wadler, B. Walpen, S. Weis
Projektleitung: Karin Miller, Magdalena Arnold
Organisation: Kongressorganisation Kerstin Jochem
Anzeigen: Karin Kohler
Gestaltung: Ralf Lindner, Wertarbeit München, info@die-wertarbeit.de
Druck: Giro-Druck, Hamburg



Advanced Seminare mit Olena Nitefor 2013

„Ausschließlich ATM“

„Wenn eine Person einen Zustand erreicht, in dem sie Verbesserung registriert, jedes Mal wenn sie etwas macht, dann sind ihrer Leistungsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt.“ M.F.

**„Einfache“ und „klassische“ ATMs:
in Erlangen, 29.6. – 3.7.2013**

Die Nähe zum Boden bietet uns Konditionen, die unser Handeln verlangsamen, uns Zeit geben Unterschiede zu spüren und neue Möglichkeiten zu organisieren. Diese Konditionen sind für Anfänger nötig und nutzen auch denjenigen, die mit Schmerzen und anderen Einschränkungen zu tun haben.

**ATM Herausforderungen mit einem höheren
Zentrum zur Schwerkraft:
in Erlangen, 6. – 10.7.2013**

„In jeder Aktion, in der ein Grad an Schwierigkeit erwartet wird, zieht sich der Körper zusammen wie ein Schutzmechanismus gegen die Schwierigkeit.“ M.F.

Dynamische ATMs bergen eine Herausforderung für Orientierung, Organisation, die Fähigkeit zu spüren, fürs Verstehen und unmittelbare Anpassungen. Ein höchst aktives Seminar, das uns täglich Chancen bietet, unnötige Schutzreaktionen zu unterbinden.

Dynamische Balance: in Berlin, 2. – 6.10.2013

„Wenn die schnellstmögliche Reaktion nötig ist, wenn die Gefahr zu fallen besteht, dann wird das automatische System all seine Arbeit tun, bevor wir überhaupt verstehen, was passiert.“ M.F.

Dieses Advanced umfasst ATMs, welche Hürden abbauen, damit das automatische System in Balance effektiv und elegant funktioniert.

FI und ATM

**„Eine dynamische Sichtweise
der Seitenlage“:
in Erlangen,
14.8. – 18.8.2013
in Hamburg,
9.10. – 13.10.2013**

Für die meisten Menschen ist die Seitenlage eine ruhige oder „schützende“ Position. Im Gegensatz zu Babies fehlt die Vorbereitung zum Handeln. Diesmal erarbeiten wir aus der Seitenlage den Raum für eine ruhevollere Bereitschaft und an Bewegungen, die uns aktiv werden lassen.

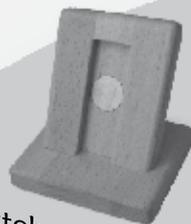
Mehr Info:
ellieputnam@aol.com
Tel. 09131 – 501334
kontakt@sabine-sawatzki.de
Tel. 030 – 61307770



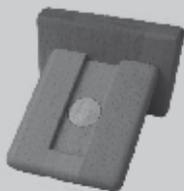
Illustration:
Susanne Mertner
Tel. 09081/5911

Natürlich* gestützt - durch feines Handwerk!

Der universelle Halter für unsere Meditationsuhren MU 1/3/4
*hergestellt aus heimischer Buche



stehend



liegend

MUX-H



MU1
die Uhr mit den
3 Signalvarianten



MU3
die klassische
mit den
Standardfunktionen



MU4
die mit den
10 Tasten zur
Direkteingabe

BAUSINGER Handel(n) in Verantwortung

www.bausinger.de

Yogamatten & Meditationsbedarf
Bausinger GmbH D-72479 Straßberg, Gottlieb-Daimler-Str.2
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:30 - 17:00 Uhr Fr 8:30 - 12:00 Uhr
Tel +49 7434 600 Fax +49 7434 604 Mail info@bausinger.de



A New Feldenkrais Space



Advanced Training
with Jeremy Krauss
April 18 – 21, 2013

The Spine -
Fundamental
and Essential
Patterns in FI

**FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN**

Feldenkrais International
Training Program *Wien 7*
Start: September 2014
Educational Director: Jeremy Krauss
Training and Advanced Trainings are
taught in English

www.feldenkraisinstitut.at

Advanced Training
with Beatriz Walterspiel
June 6 – 9, 2013

Clear and sensitive
communication with
words and hands



Gemeinsam stark für Ihre Altersvorsorge

In unsicheren Zeiten sollte Ihre private, betriebliche oder staatlich geförderte Altersvorsorge neben Flexibilität vor allem Sicherheit bieten. Volle Beitragsgarantie ohne auf optimale Renditechancen zu verzichten? Das ist jetzt möglich! Mit DWS Investments als Partner bieten wir Ihnen eine bisher einzigartige Produktfamilie mit garantierter Sicherheit. Zurich HelpPoint. Weil Sie uns wichtig sind.

Bezirksdirektion Florian Richter

Bahnhofstraße 4
85737 Ismaning
Telefon 089 964311
Fax 089 9614670
florian.richter@zuerich.de
www.zurich.de/florian.richter



Feldenkraiszentrum Chava Shelhav

Neues Feldenkrais Training

in Mechernich unter der Leitung von
Dr. Chava Shelhav

Neuss XIV

Beginn Februar 2013 bis November 2017

Information und Anmeldung:

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav GmbH
Kölnerstr. 89/91
40723 Hilden
Tel.: +49/2103/268602
Fax: +49/2103/268601

www.feldenkraiszentrum.de
info@feldenkraiszentrum.de



ARTEM

International Feldenkrais Trainings

Chiemsee 7

Start: 05. Oktober 2013

Fraueninsel Chiemsee / Germany

Educational Director / Ausbildungsleitung:

Senior Trainer Jerry Karzen / Hawaii

create choices

Anna Karin Engels: ake@artem-feldenkrais.de · +49[0]171 402 33 58

www.artem-feldenkrais.de · www.feldenkrais-training-program.com



Feldenkrais-Ausbildung

BEWEGLICHKEIT FÜR GEIST UND KÖRPER

München • Berlin • Frankfurt • Lindau

Die Synergie zwischen den Kampfkünste und der Feldenkrais Methode



3-tägiger Workshop mit Moti Nativ

München, 25. bis 27. Januar 2013

Präsenz; Bewusstheit; Aufmerksamkeit; die Fähigkeit in herausfordernden oder bedrohlichen Situationen ruhig zu bleiben sowie sich sicher in seinem eigenen Körper zu fühlen um in allen Lebenssituation natürlich reagieren zu können, all dies sind für Feldenkrais Lehrer notwendige Kompetenzen, um die Methode unterrichten zu können.

In diesem Wochenendseminar wird Moti Nativ uns zurück führen in die frühen Jahre von Dr. Moshé Feldenkrais, zu Themen, die Moshé schließlich zu seiner somatischen Methode des Lernens und der Selbst-Erziehung führten, aus seiner sehr persönlichen Forschung in der Selbstverteidigung und den Kampfkünsten.

Der Workshop ist eine großartige Gelegenheit für alle, die ihre Erfahrungen in der Feldenkrais Methode, Bewegung im Allgemeinen, Tanz oder anderen Sportarten, aber natürlich auch in den Kampfkünsten vertiefen möchten. Wir werden in spezielle Themen wie räumliche Wahrnehmung, dynamische Stabilität, die Kunst des Fallens, Gleichgewicht und Handeln ohne Anstrengung eintauchen.

Für diesen Workshop sind weder Vorerfahrungen in den Kampfkünsten notwendig, noch handelt es sich um einen Kurs im Kämpfen, vielmehr geht es um eine der Grundlagen der Feldenkrais Methode. Jeder von uns, der seinen Lebensunterhalt mit/ durch Bewegung bestreitet, sei es als Feldenkrais Lehrer, Physiotherapeut, Tänzer, Sportler, Schauspieler... wird von dem Kurs profitieren. Ohne Gefahr zu laufen, sich in unsichere Situationen zu begeben, kann jeder an diesem Kurs teilnehmen.

Moti unterrichtet in Englisch, eine deutsche Simultanübersetzung wird angeboten.

Moti Nativ unterrichtet weltweit zu den Grundlagen der Kampfkünste in der Feldenkrais Methode. Er hat sich in den letzten Jahren sehr intensiv mit den frühen Jahren von Moshé Feldenkrais auseinandergesetzt und kürzlich Dr. Feldenkrais' Buch „Practical Unarmed Combat“ (etwa „Die Praxis des waffenlosen Kampfes“) neu herausgegeben. Moti hat als Vorsitzender der Israelischen Feldenkrais Gilde ehrenamtlich gearbeitet und war der Gründer des „Bujinkan Dojo of Awareness“.

Die Weisheit unserer Hände



4-tägiges Advanced Seminar mit Francesca White

München, 30. Mai bis 2. Juni 2013

Die kindliche Entwicklung der Funktionen unserer Hände ist grundlegender Bestandteil für viele Bereiche des menschlichen Lebens: Spracherwerb, kognitive Fähigkeiten, soziale Bindungen, Wahrnehmung der Umwelt, motorische und emotionale Entwicklung hängen direkt mit der Entwicklung der Handfunktionen zusammen.

Unsere Hände sind ein wichtiges Medium unserer sozialen Interaktionen und ein Mittel, soziale Anteilnahme zu vermitteln.

Als Feldenkrais Lehrer haben wir aussergewöhnliche Fähigkeiten entwickelt, unsere Hände zu nutzen.

In diesem Advanced Seminar werden wir unterschiedlichste Beziehungen der Arbeit mit den Händen ansehen, sei es aus Sicht des Feldenkrais Lehrers als auch aus Sicht der Funktionsentwicklung der Hände bei unseren Klienten.

Dieser Workshop ist offen für Feldenkrais LehrerInnen und Studenten im 4. Ausbildungsjahr.

Francesca unterrichtet auf Englisch, eine Simultanübersetzung wird angeboten.

Francesca White ist Feldenkrais Lehrerin und Assistentztrainerin. Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren im Bereich menschlicher Bewegung und Psychologie. Francesca unterrichtet die Feldenkrais Methode an der Universität in Melbourne und hat sie dort als eines der Kernfächer im Bereich Tanz und Schauspiel etabliert.

Wir bieten laufend Ausbildungen zum Feldenkrais Pädagogen an, ein Trainingsbesuch ist für Feldenkrais Lehrer jederzeit gerne möglich. Alle Termine und Seminare finden Sie auf unserer Internetseite.

Die gesamten Terminübersichten und viele weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.Feldenkrais-Ausbildung.de

Feldenkrais Ausbildung • Patrick & Mathias Gruner • Bahnhofstraße 5 • 86316 Friedberg

Tel: 0821-60 70 590 • Fax: 60 70 592 • Info@Feldenkrais-Ausbildung.de