

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de
(Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Informationen unter:

Regina Sybert-Goldstein, Tel. 02921 371-239 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Tagungskosten: 80,00 €
(inkl. Abendessen, Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)
Die Tagungskosten überweisen Sie bitte bis zum 17.02.17 auf folgendes Konto:
Swift/BIC Code: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Tagungskosten, F10, 25.02.17

Abmeldung:

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

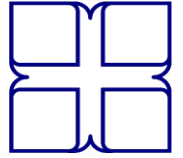
Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,
Tel. 02921 371-280 www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer) und Frühstück für 36,50 €, Frühstück: 6,50 €
Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.



Bewusstheit durch Bewegung

Einführung in die Methode Feldenkrais

24. – 25. Februar 2017

Tagungsstätte Soest

F 10

Familienbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

✂-----
ANMELDUNG: Bewusstheit durch Bewegung
24. – 25.02.2017, F 10

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Geb. Dat.: _____
Telefon: _____
Mobiltelefon: _____
E-Mail: _____
Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

**Wenn Du weißt, was Du tust,
kannst Du tun, was Du willst.**

Feldenkrais

Feldenkrais geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist.

Gezielte Bewegungslektionen schulen auf subtile Weise Einstellungen, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Feldenkrais fördert die motorische Intelligenz, die zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhilft.

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Sabine Kieserling,**
M.A. Pädagogik,
Feldenkrais practitioner

Zielgruppe: Frauen, Männer
Mütter, Väter

Bitte bringen Sie mit:

- lockere Kleidung
- Socken, die nicht rutschig sind
- einen wärmeren Pullover bei kühlerer Temperatur
- Yogamatte, Matte und/oder Decke

PROGRAMM

Freitag, 24.02.2017

bis 18.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr Abendessen
19.00 – 22.00 Uhr Kennenlernrunde
Welche Erfahrungen/
Erwartungen gibt es?
Einstieg in das Thema:
Feldenkrais®-Lektion
im Liegen auf der Matte
(Bodyscan-
Körperdiagonale)

Samstag, 25.02.2017

09.15 – 10.45 Uhr Feldenkrais®-Lektion
Extension der WS
Austausch
Erfahrung zu Resonanz
11.00 – 12.30 Uhr Rotation in Seitenlage
12.30 Uhr Mittagessen
13.30 - 15.00 Uhr Feldenkrais im Alltag
15.00 Uhr Nachmittagskaffee
15.30 - 17.00 Uhr Feldenkrais® - Lektion
und Auswertung

Erläuterung der Arbeitseinheiten

Vorrassichtlich werden die folgenden Aspekte bearbeitet:

- Körperwahrnehmung und Resonanz
- Kennenlernen eigener Bewegungsmuster
- Erfahrung erweiterter Bewegungsmöglichkeiten
- Weg in die eigene Lebendigkeit
- Gehen und lernen
- Bewegung im klassischen Labyrinth
- Wertfreies Beobachten und Erleben
- Bezug zu Gen.12,2 f