



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

# Mit Feldenkrais® im kretischen Labyrinth pilgern

Samstag, 25.03.2023, B 10

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Feldenkrais® trifft auf kretisches Labyrinth. Ganzheitliche Bewegungsmethodik verbindet sich mit Spiritualität. Und gepilgert wird „indoor“, in einem Innenraum. Das alles verspricht diese Veranstaltung. Und darüber hinaus Antworten auf Fragen wie: Wie erkunde ich meine individuelle körperliche Struktur des Links und Rechts und der Diagonalen? Was hat Jona im Walfisch mit mir und meiner Bewegung zu tun? Was brauche ich, damit ich mir selbst, den anderen und Gott zulächeln kann?

Verschiedene Feldenkrais-Bewegungsbilder werden in je eigener individueller Weise umgesetzt, in Bezug auf Maß und Rhythmus. Manchmal reicht dazu auch nur die Vorstellung.

Vorkenntnisse braucht es keine.

Bitte mitbringen: Matte und ggf. eine Unterlage für den Kopf in der Seitenlage, Handtuch oder eine Decke, die zusammengerollt einen Durchmesser von ca. 15 cm hat und so lang ist, dass Kopf und Rumpf darauf liegen können, dicke Socken und lockere Kleidung.

## PROGRAMM

10:00 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches
10:15 Uhr	Vorstellungsrunde mit Einführung ins Thema
11:00 Uhr	Feldenkrais® - Übungen: Die Qualität von Bewegungen wahrnehmen Integrierendes Gehen im Labyrinth
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Feldenkrais® - Übungen: Den eigenen Rhythmus finden, sich selbst anlächeln Integrierendes Gehen im Labyrinth
15:00 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:15 Uhr	Feldenkrais® - Übungen: die eigene Mitte finden und sich aus der Mitte aufrichten Integrierendes Gehen im Labyrinth
17:45 Uhr	Feedback, Auswertung
18:00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss

Zielgruppe Interessierte  
Kosten **80,00 €** inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen  
**78,00 €** für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen  
Leitung **PfarrerIn Lindtraut Belthle-Drury** Bildungsreferentin  
Termin 25.03.2023  
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr  
Ort TAGUNGSSTÄTTE SOEST  
Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

#### TEILNAHME-BEDINGUNGEN

##### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236  
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

##### Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)

PfarrerIn Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

##### Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.  
Sie erhalten eine Rechnung.

##### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

##### Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15  
59494 Soest | [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)  
Tel. 02921 371 280

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | [pittke@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:pittke@frauenhilfe-westfalen.de)

#### Mit Feldenkrais® im kretischen Labyrinth pilgern, 25.03.2023, B 10

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift