



Feldenkrais

Moshe Feldenkrais (1904- 1984), Begründer der Feldenkrais-Methode war Physiker und Judolehrer. Er studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkung entwickelte er seine Methode, die von der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems ausgeht. In den einzelnen Lektionen, die er „Bewusstheit durch Bewegung“ nannte, geht es nicht um eine bestimmte Entspannungsmethode, leichte Gymnastik, Körpertraining oder Muskelaufbau, vielmehr kann in diesen Lektionen ein Raum geschaffen werden, in dem Lernen und Entwicklung geschehen kann.

Durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis kann jeder Teilnehmer sich helfen, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig

lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein körperlicher und seelischer Art) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Es wird keinerlei Leistungsanspruch erwartet und ist auch nicht erwünscht. Deshalb ist die Teilnahme unabhängig vom Alter, der körperlichen Verfassung und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Wir haben den Bildungsurlaub in der wunderschönen Natur vom Sylt angesiedelt, einer Friesischen Inseln in der Nordsee. Inmitten von langen Stränden, Ferienorten, dem Schlickwatt des Wattenmeers schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre grundlegenden Funktionen, reduzieren Ihre Schmerzen und kommen gestärkt in Ihrer (Arbeits-) Alltag zurück.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Halbpension: 654,50 EUR
Übernachtung im EZ, Frühstück und ein 3 Gänge Menü mittags oder abends, täglich Kaffee/Kuchen, täglich Besuch des Freizeitbades Sylter Welle (Bademantel auf dem Zimmer)

Anreise: So 29.03.2020, 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Sa 04.04.2020 nach dem Frühstück

Abreise So 05.04.2020 ???

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und eine dünne Decke. Matten sind im Seminarraum vorhanden

Leitung: Elke Schauer

Ort: Hotel Roth Am Strande, Strandstr. 31, 25980 Sylt - Westerland

Kursgebühr in EUR: 490,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU21

Mo 30.03.2020 bis Fr 03.04.2020 – 09:30 bis 16:30 Uhr