

Aufmerksam entschleunigen

mit der

Feldenkrais-Methode®

Vielleicht kennen Sie das: tagsüber ist es bei der Flut von Aufgaben, Terminen und Informationen schwierig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In den Pausen gelingt es kaum abzuschalten und zu entspannen, und auch abends beim Einschlafen dreht sich das Gedankenkarussell noch weiter. Sie haben Schwierigkeiten die Tagesgeschehnisse loszulassen und einzuschlafen. Oder Sie wachen in der Nacht auf, der Morgen ist noch fern, und an ein Wiedereinschlafen ist nicht zu denken. Durchschlafen zu können ist seit längerem Ihr unerreichbarer Traum.

Die **Atmung**, und damit die Aufnahme von Sauerstoff, ist lebensnotwendig. Allerdings ist bei vielen von uns die Atemkapazität nicht ausreichend. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Schlechte Haltung (eingeschränkte Beweglichkeit im Brustkorb z.B. durch sitzende Tätigkeit), Emotionen, die Neigung des Menschen, den Atem anzuhalten bei intellektuellen oder schweren körperlichen Aufgaben, Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma bronchiale etc).

Für Dr. Moshé Feldenkrais ist der freie und ungestörte Atemfluss eines der Hauptmerkmale für Bewegungsqualität, gute Haltung, Vitalität und klaren Geist.

Neben den zahlreichen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, finden sich in der Feldenkrais-Methode auch Grundlagen für die Stressbewältigung in Kombination mit der Atmung. Die „Mini-Bewegungen“ zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wieder zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, die gedankliche Endlosschleife zu stoppen.

Wie funktioniert es?

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien Übungen, die Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelte, können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Beweglichkeit neu entwickeln.

Dieses Seminar wird von der BKK securvita bezuschusst!



ANMELDUNG Bad König – SEMINAR Fax 03943-6305051

Hiermit melde ich mich für das Seminar vom **24. – 26. Mai 2024** an:

Name/Vorname _____

Straße/ Nr. _____

PLZ/Ort _____

Beruf _____ Alter _____

E-Mail _____ Telefon _____

Über die Möglichkeit einer Seminarrücktrittsversicherung bin ich informiert.

Die Teilnahmegebühr / Anzahlung ist am _____ überwiesen worden.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Strümpfe

Referent: Ralf Ziegler FELDENKRAIS®-Pädagoge
lizenziertes Mitglied des FELDENKRAIS® Verbandes Deutschland e.V.
für Fragen: Mobil 0171 – 755 2436

Kursort: Odenwald-Therme, Gymnastikraum, Elisabethenstr. 13,
64732 Bad König

Termin: 24. – 26. Mai 2024
Freitag 18.00 bis 21.15 Uhr
Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 10:00 bis 13:15 Uhr

Anmeldung: Durch Einsenden des unteren Abschnitts an:
FELDENKRAIS®-Praxis Ralf Ziegler oder über www.feldenkrais-ziegler.de

Verpflegung: Eine gesunde Pausenversorgung mit frischem Obst und Getränken aus vornehmlich ökologischer Erzeugung ist im Preis enthalten.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt **280,00 €**.

Bankverbindung: Ralf Ziegler comdirect
IBAN: DE78 2004 1133 0745 8359 00
BIC: COBADEHD001
Verwendungszweck: Bad König Mai 2024/3815

Einzelstunden: in "Funktionale Integration" sind außerhalb der Seminarzeiten möglich

Fortbildungspunkte: Für Ergo`s u. PT`s, Logo`s, Rückenschullehrer und Übungsleiter werden nach zurzeit geltenden Richtlinien für dieses Seminar 15 Fortbildungspunkte auch zur Lizenzverlängerung anerkannt.



Teilnahmebedingungen:

Mit der verbindlichen Anmeldung wird die Kursgebühr fällig, mindestens jedoch eine Anzahlung von 50,00 €.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Reihenfolge des Geldeinganges bestimmt die Platzvergabe. Wenn ein Kurs bereits belegt ist, teilen wir Ihnen das unverzüglich mit, natürlich erhalten Sie Ihre Kursgebühr zurück.

Absagen: Sollte ein Kursplatzbewerber seine Teilnahme an einer Veranstaltung absagen, so besteht – unabhängig vom Grund seiner Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr von • 100 %, wenn er früher als 8 Wochen vor Kursbeginn absagt, • 50 %, wenn er zwischen 4 und 8 Wochen vor Kursbeginn absagt bzw.

30 %, wenn er zwischen 2 und 4 Wochen vor Kursbeginn absagt. Bei Absagen nach diesem Zeitpunkt oder Nichterscheinen wird die volle Gebühr erhoben. Bei Umbuchung oder Stornierung wird eine Gebühr in Höhe von 50,- € fällig. Ersatzteilnehmer können jederzeit kostenfrei gestellt werden.

NEU: Sie können sich mit einer Seminarrücktrittsversicherung gegen eventuell entstehende Kosten absichern!

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung und ersetzt keine Therapie.

Änderungen vorbehalten. Dieses Seminar wird angeboten von der FELDENKRAIS®-Praxis Ralf Ziegler, 56182 Urbar b. Koblenz.



ANMELDUNG

Bitte diesen Abschnitt mit ausgefüllter Rückseite in einen Umschlag und ab die Post!!!

Bitte senden Sie weitere Programme /
Anmeldungen für das Feldenkrais -
Seminar an folgende Adresse

Feldenkrais-Praxis
Ralf Ziegler
Breite Straße 14
38855 Wernigerode