

Hüfte und Knie, beweglich wie ...

mit der

Feldenkrais-Methode®

Ziel der Übungen im Seminar ist es, Wege aufzuzeigen, gewohnte Bewegungsmuster zu überprüfen und zu erweitern.

Die Feldenkrais-Methode gibt uns die Möglichkeit, die Bewegung in den Gelenken fließend und leicht zu erleben. Unser Gehirn lernt, alle Teile des Körpers harmonisch zu integrieren und die anstrengenden Bewegungen zu reduzieren oder sogar weg zu lassen. Der Krafteinsatz wird effektiv in Vorwärtsbewegung umgewandelt. Energie verpufft nicht mehr in Gelenken und Sehnen.

Die Bedeutung der **Faszien** für die Bewegung und für unseren „6. Sinn“ wird ein Teilaspekt dieses Seminars sein.

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 **06. – 08. Februar 2026** an:

Name/Vorname _____

Straße/ Nr. _____

PLZ/Ort _____

Beruf _____ Alter _____

E-Mail _____ Telefon _____

Die Teilnahmegebühr / Anzahlung ist am _____ überwiesen worden.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass im Falle einer späteren Stornierung meinerseits Kosten entstehen können.

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:** 06. – 08. Februar 2026
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 **320,00 €**.
- Bankverbindung:** Ralf Ziegler comdirect
IBAN: DE78 2004 1133 0745 8359 00
BIC: COBADEHD001
Verwendungszweck: Bad König Februar 2026/4268
- Einzelstunden:** in "Funktionale Integration" sind außerhalb der Seminarzeiten möglich
- Fortbildungspunkte:** Für Ergo's u. PT's, Logo's, Rückenschullehrer und Übungsleiter werden nach kurzzeit 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 €.

Wir empfehlen weiterhin eine Seminar- / Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei „Ergo“ abzuschließen. Hierfür bitte den QR-Code scannen. 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. Wir empfehlen weiterhin eine Seminar- / Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei „Ergo“ abzuschließen. Hierfür bitte den QR-Code scannen. Ersatzteilnehmer können jederzeit kostenfrei gestellt werden. 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
Burgstraße 46
38855 Wernigerode