

ANMELDUNG

Mehr Achtsamkeit im Alltag

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

19. – 21. November 2021

Die Wochenenden sind unabhängig
voneinander buchbar.

Anreise bitte bis 17:30 Uhr

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Beginn des Wochenendes ist am Freitag mit
der Anreise bis 17:30 und endet am Sonntag
mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Über die gemeinsame Zeit hinaus bleibt
Ihnen genügend Freiraum zur Gestaltung
Ihres Aufenthaltes im Haus Maria - Rast

Sie haben die Möglichkeit für spirituelle
Impulse, Teilnahme am Morgenlob der
Schwesterngemeinschaft und Sie haben Ruhe
und Stille zum Verweilen im Park.

Teilnahme nur am gesamten Wochenende.

Veranstaltungsort:

Bildungsstätte Haus Maria Rast
Schönstattzentrum
Josef-Kentenich-Weg 1

53881 Euskirchen- Kreuzweingarten

www.haus-maria-rast.de

**Mit der Anmeldung bitte angeben, ob
vegetarisches Essen gewünscht wird.
Nachmeldungen sind nicht möglich.**



Mehr Achtsamkeit im Alltag

**Feldenkrais® -
Bewusstheit durch Bewegung**

19. – 21. November 2021

Bildungsstätte Haus Maria Rast
Schönstattzentrum
Josef-Kentenich-Weg 1

53881 Euskirchen

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung®

Was immer wir tun, wir bewegen uns:
Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie,
Ihren Körperbewegungen mit Nachdenken
und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie werden
entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen,
wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie
sich bewusster bewegen und selbstbewusster
werden.

Wenn Sie die gewohnte Art, sich zu
bewegen, verlassen, werden Gefühle
geweckt, Körper und Geist werden
beweglicher. Zugleich steigen
Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und
Ausdauer. Das Selbstgefühl und das
Selbstvertrauen werden größer und Sie
können leichter im Alltag mit anderen
Menschen zusammenwirken. Gehen, Laufen,
Sport treiben oder das, was Sie alltäglich
tun, wird ebenso einfacher und leichter.
Die Methode ist für jeden geeignet und
erfordert keine körperlichen
Voraussetzungen.

Bitte mitbringen:

Matte

Decke
bequeme, warme Kleidung
warme Socken
Handtuch
Hausschuhe
Wetter angepasste Kleidung

Leitung:

Angela Kämper-Laube
Feldenkrais – Pädagogin

Kosten:

Kursgebühr € 155,00 incl. 19% MwSt
VP/Ü € 173,50
bitte beides bei Anreise bar im Bildungshaus
bezahlen (Quittung und
Teilnahmebescheinigung)

Anmeldung bitte schriftlich / Email:

Angela Kämper-Laube
Volkhovener Weg 169

50767 Köln

angela@kaemper-laube.de

Tel.: 0221 / 700 35 77

Die Seminargebühr wird bei der
Anmeldung fällig.

Die Anmeldung ist verbindlich, die
Seminargebühr kann bei Stornierung nur
zurückerstattet werden, wenn ein/e
ErsatzteilnehmerIn gefunden wird.

Bei Abmeldung bis 3 Monate vorher fallen
kostenfrei, danach 100% an die
Bildungsstätte an, die Seminargebühr mit
100%.

**„Sich für das Nicht-Handeln
zu entscheiden
ist *keine* echte Wahl.
*Nicht- Handeln ist
Nicht-Leben.*“**

Moshe Feldenkrais