

ANMELDUNG

**Mehr Achtsamkeit im Alltag**

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

18. – 20. November 2022

und

17. – 19. März 2023

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  
und nur komplett mit Übernachtung im Haus.

**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.**



*Feldenkrais*  
**M e t h o d**

**Mehr Achtsamkeit im Alltag**

**Feldenkrais® -  
Bewusstheit durch Bewegung**

**18. – 20. November 2022**

**Und**

**17.- 19.März 2023**

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@a-kaemper-laube.de](mailto:angela@a-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