



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

**Der Rücken kann mehr...Feldenkrais®-
Bewusstheit durch Bewegung
Bildungsurlaub**

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

25.-29.10.2021

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen bitte bis zum 01.10.2021
an die Nordsee Akademie Leck.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen
die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension
beträgt im
Einzelzimmer 555,00 €
Doppelzimmer p. P. 515,00 €

„Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais® –
Bewusstheit durch Bewegung“ ist als Bildungsurlaub
in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein
beantragt.

Bitte mitnehmen: Matte, wenn vorhanden, Decke,
bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Handtuch
und wetterfeste Kleidung für die Pausen.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden sich
ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio.
Teilnehmende können diese Angebote frei nutzen.
Nehmen Sie entsprechende Bekleidung mit, wenn
Sie das Angebot nutzen möchten.

Anreise Bahn und Bus:

Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem
Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße.
Verbindung online suchen und buchen:
www.nah.sh

Anreise mit Pkw:

Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B
199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km
bis Leck. Parkplätze am Haus.

Nordsee Akademie

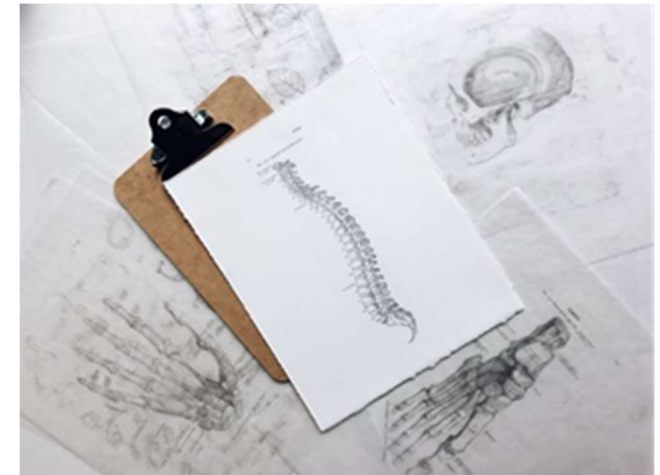
Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30
Online buchen? www.nordsee-akademie.de



NORDSEE AKADEMIE

Der Rücken kann mehr... Feldenkrais®

-
Bewusstheit durch Bewegung
Bildungsurlaub



25.-29.10.2021

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**



Der Rücken kann mehr... Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung Bildungsurlaub

Mit der Feldenkrais®-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie sich bewusster bewegen und selbstbewusster werden.

Was haben Sie davon? Wenn Sie die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlassen, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und Sie werden konzentrierter, kreativer und ausdauernder.

Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und Sie können leichter im Alltag mit anderen Menschen zusammenwirken. Gehen, Laufen, sich bewegen, Sport treiben oder das, was wir als Menschen täglich tun, wird ebenso einfacher und leichter.

Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet das, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten, dadurch bekommen Sie ein Verständnis z. B. auch mit Rückenproblemen anders umzugehen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen Angela Kämper-Laube
Akademieleitung Seminarleitung

Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 25.10.2021

- 09.30 Uhr **Anreise**
10.00 Uhr Einstieg mit einer Feldenkraislektion
 Vorstellungsrunde
15.30-17.45 Uhr Theorie: Was gehört alles zum Rücken?
19.30-20.45 Uhr Fortsetzung

Dienstag, 26.10.2021

- 09.00 Uhr Rückblick auf den 1. Tag
 2 Feldenkraislektionen
 Was hat das Gehen mit dem Rücken zu tun?
15.30-17.45 Uhr Wie beeinflusst die Beweglichkeit des
 Brustkorbs die Beweglichkeit des Rückens
19.30-20.45 Uhr Fortsetzung

Mittwoch, 27.10.2021

- 09.00 Uhr Rückblick auf den 2. Tag
 2 Feldenkraislektionen
 Wie beeinflussen Füße und Rippen die
 Beweglichkeit der Wirbelsäule
15.30-17.45 Uhr Wie können Schulterblätter und
 Schultergürtel die Beweglichkeit des
 Rückens stärken
19.30-20.45 Uhr Fortsetzung

Donnerstag, 28.10.2021

- 09.00 Uhr Rückblick auf den 3. Tag
 Freiheit für den Rücken
15.30-17.45 Uhr Die Komplexität von Bewegung und
 Bewegungskoordination
19.30-20.45 Uhr Fortsetzung

Freitag, 29.10.2021

- 09.00 Uhr Rückblick auf den 4. Tag
 Das Zusammenspiel von Aufrichtung
 und Atmung
12.30 Uhr **Mittagessen - Abreise**

- Täglich:** 08.00 Uhr Frühstück
 - Kaffee/Teepause
 12.30 Uhr Mittagessen
 - Kaffee/Teepause mit Kuchen
 18.00 Uhr Abendessen



Referentin:

Angela Kämper-Laube lernte 1982 Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) persönlich kennen und entdeckte in seiner Feldenkrais®-Methode viele Parallelen zum systemischen Denken. Von 1992 – 1996 ließ Sie sich von Jerry Karzen – ein enger Schüler von Moshé Feldenkrais – zur Feldenkrais® Pädagogin ausbilden.