

## Die Themen in diesem Jahr:

### Offenes Thema

Es wird eingangs ermittelt welche Bedürfnisse und Interessen die Teilnehmer aktuell mitbringen und der Verlauf dann entsprechend gestaltet.

### Balance statt Haltung

Dynamischer Umgang mit Gravität soll unser muskuläres "Haltungskorsett" ersetzen und so unnötige, übermäßige Spannungen lösen.

### Tücken des aufrechten Ganges

Das Gangbild ist das komplexe Thema dieser Seminare. Sie nehmen die Qualität Ihres Ganges unter die Lupe und erforschen elegantere und effektivere Bewegungsmuster.

### Aktives Sitzen

In diesen Gruppen wird die Dynamik in die Funktion des Sitzens zurückgebracht, die unsere Bandscheiben zur Regeneration brauchen.

### Schultergürtel

In diesen Seminaren gilt es, den Schultergürtel als die Basis der "Handarbeit" verstehen zu lernen und so die oft lange etablierten Fehlfunktionen im Schulter- Nackenbereich zu verstehen und damit verbundene Verspannungen zu lösen.

### Feldenkrais - Funktionale Integration

So wird die Arbeit am einzelnen Menschen genannt. Sie folgt den gleichen Prinzipien wie die Gruppenarbeit, nur bleibt der meist liegende Klient eher passiv und die Lernimpulse werden über sanfte Stimuli und geführte Bewegungen durch den Lehrer gegeben. Dies wird durchweg als sehr angenehm empfunden und ist doch ein sehr effektiver, direkter Weg zur Veränderung. Diese Art der Feldenkraismethode empfiehlt sich natürlich besonders bei gravierenden Problemen oder Schmerzen, kann aber auch einfach als "Königsweg" gewählt werden. Die Einzelstunden in FI beziehen sich ganz auf ihre persönliche Thematik und kosten 80,- €\* (55 Min).

## Peter Schulz' Bilker Bewegungsraum

Düsseldorf's ältestes Feldenkrais-Institut

Karolingerstr. 97 in D-Bilk

nur ca. 300 m vom Bilker Bahnhof

Postanschrift:

Aachener Str. 37, 40223 Düsseldorf

Fon: 0211 313130 Fax: 0211 313171 E-Mail:

info@bilker-bewegungsraum.de

Bankverbindung: Peter Schulz

Stadtsparkasse D'dorf BIC: DUSSEDEXXX

IBAN: DE20300501100036011104

### Anmeldungen

können Sie formlos per E-Mail, Telefon, Fax oder Post, unter Angabe von Namen, Vornamen, vollständiger Adresse, Telefon, möglichst E-Mail und natürlich der gewünschten Veranstaltung, vornehmen. Die Gebühr überweisen Sie bitte nach Erhalt der Bestätigung oder zahlen bei Kursbeginn in bar.

Aktuelle Informationen, diverse Downloads und ein Anmeldeformular finden sie unter:

[www.bilker-bewegungsraum.de](http://www.bilker-bewegungsraum.de)

Ich stehe auch gern telefonisch für Auskünfte zu den Veranstaltungen und Orten zur Verfügung.

### Preisermäßigungen

Wenn Sie finanzielle Probleme haben und die Normalpreise nicht zahlen können, sprechen Sie mich bitte an. Wir finden einen Weg !

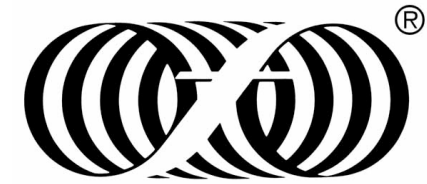
\*alle Preise enthalten 19 % MwSt

### Anmeldebedingungen Intensiv- & Ferienseminare:

Ich möchte einerseits möglichst unbürokratisch mit diesem Thema umgehen, muss aber andererseits 2-3 Wochen vor dem jeweiligen Kurstermin eine Entscheidung treffen, ob der Kurs stattfindet. Deshalb gilt: je früher eine Anmeldung erfolgt, desto besser! Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen und werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Kursgebühr sollten Sie frühestens 2 Wochen vor Kursbeginn überweisen, können sie aber auch bei Beginn des Kurses vor Ort in bar bezahlen. Sollte die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht werden, muss ich mir vorbehalten den Kurs spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.

Wenn Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten möchten, so ist dies vor den erwähnten 2 Wochen kein Problem, aber danach sollte die Gebühr bezahlt werden, wenn Ihre Abmeldung den Kurs durch unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl zum scheitern brächte.

# Peter Schulz



F e l d e n k r a i s

M e t h o d e

Cert. Feldenkrais-Practitioner seit 1987  
Gründungsmitglied der Feldenkrais-Gilde D (heute FVD)

## Terminübersicht 2020

## Bilker Bewegungsraum (BB)

Dr. Moshé Feldenkrais'

## Bewusstheit durch Bewegung

Neben Abend- und Vormittagskursen, die über einen bestimmten Zeitraum einmal pro Woche stattfinden, gibt es in Düsseldorf auch Samstagseminare zu unterschiedlichen Themen.

Intensivseminare in Bad Laasphe am Rande des Rothaargebirges im Wittgensteiner Land und Ferienseminare im Oberallgäu in Bad Hindelang runden das Angebot ab.

Ich sende Ihnen gern gratis eine Broschüre zur Feldenkraismethode zu und Sie finden ausführliche Informationen und Downloads auf:

[www.feldenkraismethode.eu](http://www.feldenkraismethode.eu)

## Einführungsabende 2020 im BB

<b>Mo. 13. 01.</b>	19.00 - 21.30	kostenlos
<b>Mo. 30. 03.</b>	19.00 - 21.30	kostenlos
<b>Mo. 20. 07.</b>	19.00 - 21.30	kostenlos
<b>Mo. 26. 10.</b>	19.00 - 21.30	kostenlos

Hier lernen Sie etwas die Praxis kennen und hören einiges zu Hintergrund, Herkunft, Zielen und Möglichkeiten der Feldenkraismethode.

## Abendkurse 2020 im BB

Di. 19.30 - 20.30 ohne Pause, Thema offen.

<b>07. 01. - 31. 03.</b>	10 Abende	130,- €*
<b>21. 04. - 21. 07.</b>	11 Abende	143,- €*
<b>18. 08. - 29. 09.</b>	7 Abende	91,- €*
<b>27. 10. - 15. 12.</b>	8 Abende	104,- €*

Mi. 17.45 - 19.45 oder 20.00 - 22.00 mit Pause, Thema offen. Anmeldung bitte mit Uhrzeit !!

<b>08. 01. - 01. 04.</b>	11 Abende	198,- €*
<b>22. 04. - 22. 07.</b>	11 Abende	198,- €*
<b>19. 08. - 30. 09.</b>	7 Abende	126,- €*
<b>28. 10. - 16. 12.</b>	8 Abende	144,- €*

Im jeweiligen Zeitraum nicht vorgesehene Termine erfahren Sie mit der Anmeldebestätigung.

## Vormittagskurse 2020 im BB

Do. 10.00 - 12.00 mit Pause, Thema offen.

<b>09. 01. - 02. 04.</b>	11 Treffen	198,- €*
<b>23. 04. - 23. 07.</b>	11 Treffen	198,- €*
<b>20. 08. - 01. 10.</b>	7 Treffen	126,- €*
<b>29. 10. - 17. 12.</b>	8 Treffen	144,- €*

Im jeweiligen Zeitraum nicht vorgesehene Termine erfahren Sie mit der Anmeldebestätigung. Zwecks Quereinstieg in eine laufende Gruppe, fragen Sie bitte nach!

## Samstagsseminare 2020 im BB

<b>08. 02.</b>	<b>Thema offen</b>
<b>14. 03.</b>	<b>Gangbild</b>
<b>04. 04.</b>	<b>Aktives Sitzen</b>
<b>09. 05.</b>	<b>Thema offen</b>
<b>27. 06.</b>	<b>Balance statt Haltung</b>
<b>29. 08.</b>	<b>Thema offen</b>
<b>07. 11.</b>	<b>Schultergürtel</b>
<b>05. 12.</b>	<b>Thema offen</b>

Jeweils 10.00 - 12.30 und 14.30 - 17.00  
Seminargebühr 75,- €\*

## Ferienseminare in Bad Hindelang 2020

<b>26. - 31. Januar</b>
<b>12. - 17. April (Ostern)</b>
<b>17. - 22. Mai (Himmelfahrt)</b>
<b>26. - 31. Juli</b>
<b>04. - 09. Oktober</b>

Jeweils 12 Zeitstunden Kurs (am ersten Tag 4 Std., dann 4 x 2 Std über die Tage verteilt, im Winter spätnachmittags, ansonsten eher vormittags). Die Seminargebühr beträgt 180,- €\*.

Bei der Buchung von Hotel oder Ferienwohnung bin ich gern behilflich. Der Seminarraum liegt zentral und ruhig im Ortskern und ist somit bestens von jeder Unterkunft im Ort aus zu erreichen.

## Intensivseminare in Bad Laasphe 2020

<b>30.04 - 03.05.</b>	Do. 17.00 - So. 12.00
	12 Gruppenstunden, Seminargebühr 180,- €*
<b>10. - 14. Juni</b>	Mi. 17.00 - So. 12.00
<b>21. - 25. Okt.</b>	Mi. 17.00 - So. 12.00
	16 Gruppenstunden, Seminargebühr 240,- €*

Da das Hotel, als beliebtes Radlerhotel, oft schnell ausgebucht ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. 4 Tage EZ/HP kosten dort ab 270,- €

## Bad Hindelang im Oberallgäu

der idyllische Erholungsort Bad Hindelang liegt auf ca 830 m Höhe und ist nur etwa 8 Km entfernt vom IC-Bahnhof Sonthofen, mit Busverbindung in den Ortskern von Bad Hindelang.

Der Ort selbst zeichnet sich durch seinen ursprünglichen Charakter aus, bietet aber auch reichlich Gastronomie und Einzelhandel. Er verfügt über ein Naturwasser-Warmbad und der Sonthofer und auch der Ortswanger See sind mit einer gemütlichen Wanderung entlang der Ostrach oder mit dem Fahrrad in ca. 15 Minuten zu erreichen.

Sie können vom Ort mit der Gondelbahn auf das Imberger Horn fahren um dort bei herrlicher Aussicht zu speisen, zu wandern oder im Winter von dort auf drei gepflegten Rodelbahnen ins Tal zu brausen. Ein Wanderwegenetz von extrem leicht bis sehr anspruchsvoll lässt keine Wünsche offen.

## Bad Laasphe an der Lahn

Der Veranstaltungsort für die Intensivseminare ist das Kneippbad Laasphe am Rande des Rothaargebirges im Wittgensteiner Land.

Mit seinem romantischen, alten Ortskern an Lahn und Laasphe, dem Schloss Wittgenstein, dem Pilz- und dem Radiomuseum und den umgebenden herrlichen Wäldern bietet es viel Abwechslung.

Das Hotel Lahnblick liegt nur wenige Gehminuten vom Ortskern entfernt etwas erhöht am Waldrand. Es verfügt über ein sehr gemütliches Panoramarestaurant mit Biergarten und ein großes Hallenbad mit Sauna und Wellnesseinrichtungen.

Die Zimmer bieten zwar alle einen schönen Blick, haben aber leider keine Balkone. Aber man kann auch von der Liegewiese und der Sonnenterrasse die herrliche Aussicht genießen.

Der helle Gruppenraum liegt im Obergeschoss und bietet ebenfalls einen herrlichen Blick über das Tal. Unmittelbar am Haus beginnen Wanderwege unterschiedlicher Länge durch ein ausgedehntes Mischwaldgebiet.