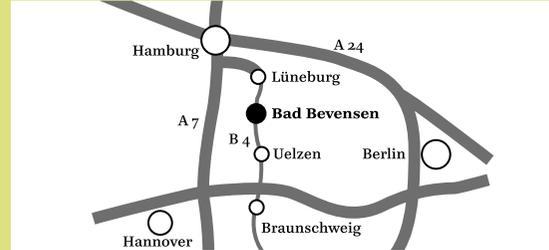


## DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.

Unser Tagungshaus liegt in der Lüneburger Heide am Rande von Bad Bevensen, inmitten eines romantischen ehemaligen Klosterparks am Ufer der Ilmenau. Die Seminarräume befinden sich in fünf teilweise historischen Gebäuden.

Wir bieten jährlich über 200 Seminare an, teilweise in Kooperation mit anderen Institutionen. Seit 2003 sind wir offiziell qualitätszertifiziert: Sie als lernender Mensch und gelungenes Lernen stehen seit Anbeginn unserer Tätigkeit stets im Mittelpunkt. Grundlage dafür sind unsere erfahrenen Mitarbeiter/innen und unsere Lehrenden, die ihr Wissen kreativ und mit Freude in einem positiven Lernklima vermitteln.



### SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut e. V.  
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus  
Bad Bevensen  
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen  
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (0 58 21) 9 55-29 9  
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW  
(Lernerorientierte Qualität in der  
Weiterbildung | Mitglied im  
Niedersächsischen Landesverband der  
Heimvolkshochschulen e. V.



## FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung  
05.06.2015-07.06.2015



## FELDENKRAIS

### BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Bewegungen des täglichen Lebens können leichter, harmonischer und effektiver werden. Häufig erleben wir Einschränkungen und Schmerzen, wenn wir uns bewegen. Und manchmal sind Bereiche des Körpers kaum mehr zugänglich. Für jede Bewegung aber gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Ich helfe Ihnen, sich bewusst zu werden, wie Sie sich bewegen. Sie werden sich entspannter, beweglicher und schmerzfreier fühlen, wenn Sie sich für den mühe-loseren Weg entscheiden.

Die Feldenkrais-Methode lehrt, dass Um- und Neulernen unser ganzes Leben lang möglich sind. Die Bewegungen finden meist im Liegen statt. Sie sind eher klein und sanft und sollten ohne Schmerzen ausgeführt werden.

Jede/r hat die Möglichkeit, an diesem Wochenende teilzunehmen, unabhängig von Alter und Bewegungsmöglichkeit, mit und ohne Vorerfahrung.

„Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen“ (M. Feldenkrais)

#### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken und – bei Anreise mit dem Auto – eine Decke und eine Yogamatte (falls vorhanden).

#### Seminarbeginn:

Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen

#### Seminarende:

Sonntag ca. 12.30 Uhr mit dem Mittagessen

#### Seminartermine:

05.06. bis 07.06.2015 und 04.09. bis 06.09.2015

### DOZENTIN:



**Renate Ackermann** Physiotherapeutin |  
Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin

#### Zu Renate Ackermann:

Ich bin Physiotherapeutin und stieß bei meinen Behandlungen immer wieder auf Grenzen. In der Feldenkraisarbeit fand ich eine Erweiterung meiner Möglichkeiten. Ich bin umfassend ausgebildet und arbeite seit 1985 mit dieser Methode. Meine Lehrtätigkeit wurde durch die Assistenz in einer Feldenkrais-Ausbildung vertieft.

### PÄDAGOGISCHER MITARBEITER:



**Kai Möller** Diplom-Sozialpädagoge |  
Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Telefon: (0 58 21) 9 55-11 5  
E-Mail: kai.moeller@gsi-bevensen.de

### BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag 195 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 15€/Nacht. Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Bitte schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ Fax/ E-Mail sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Mehr Informationen zum Seminar unter [www.gsi-bevensen.org](http://www.gsi-bevensen.org)

### ANMELDE-FORMULAR

05.06.2015–07.06.2015  
Feldenkrais  
Bewusstheit durch Bewegung

Vor- und Nachname

Straße u. Hausnr.

PLZ u. Ort

Ihre E-Mail-Adresse

Beitrag ermäßigt Nachweis ist in Kopie beigelegt

Ich bitte um ein Einzelzimmer zzgl. 15 € à Nacht

Diäten/Unverträglichkeiten. Sonderwünsche (können mit Kosten verbunden sein):

Bildungs-/Sonderurlaub: Ich bitte um eine Bescheinigung des Bundeslandes:

**Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Zahlung der Akademiebeiträge nehme ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung und des anliegenden Überweisungsscheins vor.**

Datum, Unterschrift