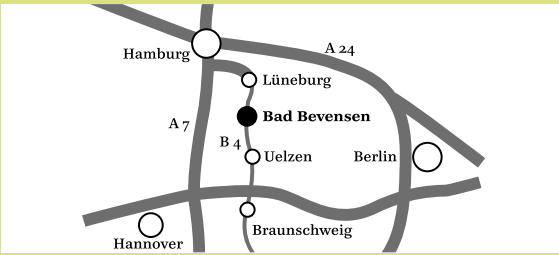
BEITRÄGE UND ANMELDUNG

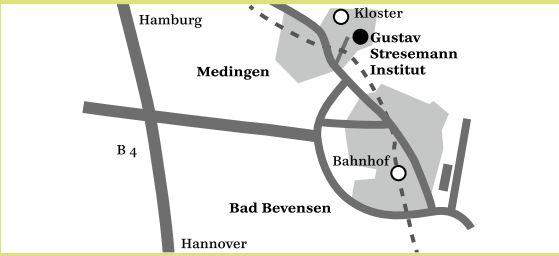
Beitrag DZ/VP 220 €

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.

Anmeldung 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)

Besuchen Sie uns im Internet unter www.gsi-bevensen.org





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

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung
04.09.2020-06.09.2020

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 mühelose-ren 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:

Lockere Kleidung, warme Socken, ein Badelaken zur Kopfunterstützung und, bei Anreise mit dem Auto, eine Decke und eine Yogamatte (falls vorhanden).

Seminarbeginn:
Am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen

Seminarende:
Am Sonntag ca. 12.30 Uhr mit dem Mittagessen

Seminartermine:
05.06. bis 07.06.2020 und
04.09. bis 06.09.2020

DOZENTIN:

Renate Ackermann Physiotherapeutin | Feldenkraispädagogin

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

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

ANMELDE-FORMULAR

04.09.2020–06.09.2020
Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung

Vor- und Nachname

Straße u. Hausnr.

PLZ u. Ort

Ihre E-Mail-Adresse

☐ **Beitrag ermäßigt** Nachweis ist in Kopie beigefügt

☐ **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:

☐ **Am Familienseminar m. KiB nehmen außerdem teil:**

Vorname Nachname	Alter
Vorname Nachname	Alter

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

Datum, Unterschrift