

# Beweglich ein Leben lang

mit der

## Feldenkrais-Methode®

Leben ist Bewegung.

Bedeutet eine eingeschränkte Beweglichkeit - ob bewusst oder unbewusst - auch ein Leben mit Einschränkungen?

In diesem Seminar werden wir durch eigene Körpererfahrung an vielen kleinen Beispielen erkennen, wann wir eingefahrene Bewegungsmuster benutzen, wie wir uns in unseren Bewegungsmöglichkeiten reduzieren und uns ggfs. auch einschränken.

Wenn wir beginnen zu fühlen, wie sich unsere Körper bewegen, können wir diese Informationen nutzen, um unsere Bewegungen zu verbessern und neue zu kreieren.

Wir werden erleben, wie sich freie und angenehme Bewegung anfühlt und zu mehr Lebensfreude führt.

*"Das Unmögliche wird möglich, Schwieriges wird leichter und das Leichte wird spielerischer und eleganter."*

Wie funktioniert es?

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien Übungen, die Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte, können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Fähigkeiten entwickeln, den Rücken zu entlasten und zu entspannen und so eine tragfähige Stabilität gewinnen.

Dieses Seminar wird von den BKK securvita bezuschusst!

— ✂ —

**ANMELDUNG Schleiz Fax 03663-424681**

Hiermit melde ich mich für das Feldenkrais-Seminar vom **15. – 17.11.2024** verbindlich an.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/ Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Die Teilnahmegebühr / Anzahlung ist am \_\_\_\_\_ überwiesen worden.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen, akzeptiert und dabei zur Kenntnis genommen, dass im Falle einer späteren Stornierung meinerseits Kosten entstehen können.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

- Bitte mitbringen:** eine Unterlage und Decke, evtl. ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Strümpfe
- Referent:** Ralf Ziegler, FELDENKRAIS®-Pädagoge  
lizenziertes Mitglied des FELDENKRAIS® Verbandes Deutschland e.V.  
für Fragen Mobil 0171 – 755 2436
- Kursort:** Seminarraum des Behindertenverbandes Schleiz, Oettersdorfer Str. 18A
- Termin:** **15. - 17. November 2024**  
Freitag 18:00 bis 21:15 Uhr  
Samstag 09:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag 09:00 bis 12:15 Uhr
- Anmeldung:** Durch Einsenden des unteren Abschnitts an:  
Physiotherapiepraxis Kerstin Tragsdorf, Telefon 03663-421420
- Verpflegung:** Eine gesunde Pausenversorgung mit frischem Obst und Getränken aus vornehmlich ökologischer Erzeugung ist im Preis enthalten. Für die Mittagspause steht ausreichend Zeit zum Essen zur Verfügung.
- Preis:** Die Kursgebühr beträgt **280,00 €**.
- Bankverbindung:** Ralf Ziegler Bank: comdirect  
IBAN: DE78 2004 1133 0745 8359 00; BIC: COBADEHD001  
Verwendungszweck: Schleiz November 2024/3839
- Einzelstunden:** in "Funktionale Integration" sind außerhalb der Seminarzeiten möglich
- Fortbildungspunkte:** Für Ergo`s u. PT`s, Logo`s, Rückenschullehrer und Übungsleiter werden nach kurzzeit geltenden Richtlinien für dieses Seminar 15 Fortbildungspunkte auch zur Lizenzverlängerung anerkannt.



**Teilnahmebedingungen:**

**Mit der verbindlichen Anmeldung wird die Kursgebühr fällig, mindestens jedoch eine Anzahlung von 50,00 €.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Reihenfolge des Geldeinganges bestimmt die Platzvergabe. Wenn ein Kurs bereits belegt ist, teilen wir Ihnen das unverzüglich mit, natürlich erhalten Sie Ihre Kursgebühr zurück.

**Absagen:** Sollte ein Kursplatzbewerber seine Teilnahme an einer Veranstaltung absagen, so besteht – unabhängig vom Grund seiner Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr von • 100 %, wenn er früher als 8 Wochen vor Kursbeginn absagt, • 50 %, wenn er zwischen 4 und 8 Wochen vor Kursbeginn absagt bzw. • 30 %, wenn er zwischen 2 und 4 Wochen vor Kursbeginn absagt. Bei Absagen nach diesem Zeitpunkt oder Nichterscheinen wird die volle Gebühr erhoben. Bei Umbuchung oder Stornierung wird eine Gebühr in Höhe von 50,- € fällig. Ersatzteilnehmer können jederzeit kostenfrei gestellt werden.

Wir empfehlen weiterhin eine Seminar- / Reiserücktrittsversicherung abzuschließen!

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung und ersetzt keine Therapie.

Änderungen vorbehalten. Dieses Seminar wird angeboten von der FELDENKRAIS®-Praxis Ralf Ziegler, 56182 Urbar b. Koblenz.

---

# ANMELDUNG

Bitte diesen Abschnitt mit ausgefüllter Rückseite in einen Umschlag und ab die Post!!!

Bitte senden Sie weitere Programme  
Anmeldungen für das Feldenkrais -  
Seminar an folgende Adresse

Physiotherapie-Praxis  
Kerstin Tragsdorf  
Rudolf-Breitscheid-Str. 6  
07907 Schleiz