



Sabina Graf-Pointner

*Dipl. Soz.Päd. (FH), Heilpraktikerin,
Gilde lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®*

Seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung; seit 1993 Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis in Erlangen, Ausbildung in Gesprächsführung nach Milton Erickson, seit 2005 Assistenztrainerin in der Feldenkrais-Methode, ehemalige 1.Vorsitzende des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V.

Information und Anmeldung:

Sabina Graf-Pointner,
Schleifmühlstr. 19, 91054 Erlangen
Tel 09131/537850 Fax 537851
kontakt@feldenkrais-erlangen.de

TERMIN:

Mi. 06. - So. 10. Juni 2012
(zweite Woche der Pfingstferien in Bayern)

Anreise und Abreise werden selbst organisiert

TEILNAHMEGEBÜHR:

- **Für das Seminar:** 320.- €
Frühbucherrabatt bis 31.02.12: 280.- €

• **Für Unterkunft und Verpflegung**

Der Preis beinhaltet Übernachtung und Vollpension (vegetarische Vollwertkost), Handtücher, Bettwäsche.

Pro Person und Tag:

- Einzelzimmer mit Bad und WC: € 70.-
- Einzelzimmer ohne Bad und WC*: € 65.-/55.-
- Doppelzimmer mit Bad und WC: € 60.-
- Doppelzimmer ohne Bad und WC*: € 55.-/50.-
- Mehrbettzimmer mit Bad und WC: € 55.-
- Mehrbettzimmer ohne Bad und WC*: € 45.-

*Bad und WC befinden sich im nahe gelegenen Flur

ANMELDUNG:

- Die Anmeldung erfolgt schriftlich und ist gültig bei Überweisung der **Seminar-Gebühr** auf das angegebene Konto.
- Die Kosten für Unterkunft werden vor Ort erhoben.
- Bis zum 31.03.12 ist ein Rücktritt gegen eine Bearbeitungsgebühr von 50.- € möglich. Danach kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn sich ein Ersatzteilnehmer findet.
- Rechtzeitig vor Seminarbeginn werden weitere Informationen – Wegbeschreibung, Kurszeiten, etc. verschickt.
- Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
- Die Veranstalterin behält sich eine Absage des Kurses bei zu geringer Teilnehmerzahl vor.

Feldenkrais

Intensivseminar



in einem fränkischen

Schloss

vom 6. – 10. Juni 2012

mit Sabina Graf-Pointner

Die Feldenkrais-Methode

Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen körperlicher Haltung und Bewegung und der Art, wie wir denken, fühlen und empfinden.

Daraus entwickelte er die *Feldenkrais-Methode: Bewusstheit durch Bewegung und Funktionale Integration*.

Die Feldenkrais-Methode lädt uns ein auf eine Entdeckungsreise zu unserem eigenen inneren Reichtum. Das Mittel diesen Reichtum zu entdecken ist Bewegung. Nicht *was*, sondern *wie* ich etwas tue, macht dabei den entscheidenden Unterschied. In der bewussten Bewegung können aktuelle, oft einschränkende oder gar Schmerz erzeugende Bewegungsmuster klarer erkannt und neue Möglichkeiten entdeckt werden. Die verfeinerte Wahrnehmung und der liebevolle Umgang mit uns selbst sind Voraussetzung, um unsere Bewegungen effizienter und harmonischer zu organisieren. Wir erfahren, dass wir in allen Lebensbereichen mehr Möglichkeiten haben, als vorher angenommen und werden nicht nur beweglicher, sondern auch lebendiger.

Das *Intensiv-Seminar* richtet sich an TeilnehmerInnen mit *Vorerfahrung* in der Feldenkrais-Methode.



Ein Intensiv-Seminar



...in schöner Umgebung bietet uns die Gelegenheit, in intensiven Kontakt mit uns selbst zu kommen. Abseits des gewohnten Alltags und seinen vielfältigen Anforderungen finden wir hier Zeit und Raum für tief greifende und nachhaltige Veränderungen.

Neben den Bewegungserfahrungen bleibt genug Zeit um die schöne Umgebung dieses Ortes zu erkunden und zu genießen. Zeit spazieren zu gehen, in der Sonne zu liegen, zu lesen, sich zu unterhalten – kurzum die Seele baumeln zu lassen.

In einem ausgewogenen Verhältnis von Ruhe und Bewegung können wir Kraft schöpfen und mit neuem Elan und Leichtigkeit in unseren Alltag zurückkehren.

**„Das Unmögliche möglich,
das Mögliche leicht und
das Leichte elegant machen.“**

Moshé Feldenkrais

Schloss Bettenburg

...ist ein kleines Renaissanceschloss unweit der Stadt Hofheim in Unterfranken. Umgeben von Wald liegt es in unmittelbarer Nähe des Landschaftsparks Bettenburg. In Schloss und Landschaftspark trafen sich zu Beginn des 19. Jahrhunderts bedeutende Schriftsteller und Philosophen der damaligen Zeit zur Bettenburger Tafelrunde. Der Schlosshof, die große Terrasse mit traumhaftem Ausblick, sowie viele lauschige Plätze laden zum Erholen, Plaudern und bei sich Ankommen ein.



Gästezimmer

Für die Unterbringung stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung. Die unterschiedlich großen Zimmer (zwischen 15 und 40qm) haben das unbeschreibliche Flair dieses geschichtsträchtigen Ortes. Der Ausblick ist verzaubernd. Die Räumlichkeiten sind weitläufig und geräumig, trotzdem behaglich. Die Küche verwöhnt uns mit vegetarischer Vollwertkost.

