

artepuri® med
Gesundheitszentrum

www.artepuri.de



Karin Reeckmann,
Heilpraktikerin und
Feldenkrais® Lehrerin



Monika Praxmarer,
Heilpraktikerin und
Feldenkrais® Lehrerin

FELDENKRAIS® – „Auf die Füße kommen“

(Seminar/ Präsenzveranstaltung)

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben, Wir brauchen sie für fast alle Bewegungen. Für das Stehen, das Aufstehen, das Gehen, das Laufen, sogar für das Sitzen. Sie wirken entscheidend mit bei unserer Aufrichtung und wie wir Balance empfinden und einsetzen. Wir wollen in diesem Seminar mit der Feldenkrais®-Methode die vielfältigen Möglichkeiten des Gebrauchs unserer Füße für das Stehen, Gehen und Laufen näher kennenlernen und die Erfahrung machen, was es bedeutet, bewegliche und doch Halt gebende Füße zu haben. Die Frischzellenkur für zwei vernachlässigte Körperteile!

Themengebiet:

Gesundheitsmanagement, gesunde Lebensführung

Zielgruppe:

Einsteiger/-innen, Fortgeschrittene, Arbeitnehmer/-innen, Führungskräfte. Der Workshop ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Kenner. Für alle, die Probleme mit den Füßen haben, aus der Balance sind, sich steif und unbeweglich fühlen.

Methode:

Die FELDENKRAIS® Methode basiert darauf, dass die Grundbedingung des Lebens Bewegung ist. Indem wir unsere Bewegungsmöglichkeiten besser kennen und benutzen lernen, erreichen wir einen Zuwachs an Lebensqualität und Handlungsspielraum.

Lernziel:

Ziel ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, Koordination und Beweglichkeit zu fördern und zu lernen, selbst etwas zur Verbesserung zu tun.

Was bringen Sie mit?

Freude am Lernen

Bemerkungen:

Bitte bequeme Kleidung tragen, wärmende Socken, sehr praxisorientiert

Abschluss:

Teilnehmer- Zertifikat

 24.09.2016


 9:00–17:00 Uhr,
bewegliche Pausenzeiten

 8–12

€ 175,00 inkl. Pausengetränke, Obst,
Gebäck

09:00–10:30 Uhr	Theorie Feldenkrais® Methode, Wirkung und Anwendung
10:30–11:00 Uhr	Pause
11:00–12:30 Uhr	Möglichkeiten in der Praxis
12:30–13:30 Uhr	Mittagspause
13:30–15:00 Uhr	Anwendungsübungen
15:00–15:30 Uhr	Pause
15:30–17:00 Uhr	Expertenrunde, Austausch, Fragen

Anmeldung / Anmeldeschluss:

 19.09.2016, 18:00 Uhr

 03 83 93-663-14 00

 Silke Tietz

 s.tietz@artepuri.de

Veranstaltungsort:

artepuri® med Gesundheitszentrum,
Schillerstraße 8, 18609 Binz



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop
FELDENKRAIS® – „Auf die Füße kommen“ am 24. September 2016 an:

Name

Vorname

Anschrift

Telefonnr.

E-Mail

Ich benötige eine Rechnung an die folgende Rechnungsanschrift.

Ich benötige eine Teilnahmebestätigung: ja nein

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr von **175,- EUR** pro Person
bis zum **19.09.2016** auf das folgende Konto:

Sparkasse Vorpommern

Kontoinhaber: artepuri med GmbH & Co. KG

IBAN: DE71 1305 1042 0130 0070 72

BIC: NOLADE21RUE

Verwendungszweck: FELDENKRAIS® – „Auf die Füße kommen“

Datum

Unterschrift

per Mail: info@artepuri.de

per Fax: 03 83 93-663 14 44

Rundum-Service

Bei uns finden Sie alles unter einem Dach:

Seminar-Hotel – BioRestaurant und in einer Atmosphäre des Willkommens, im Ostseebad Binz auf Rügen mit wunderschöner Natur, ostseeblauem Meer und wolkenweißem Strand.

Genießen Sie Ihren Aufenthalt in entspannter und lernfreudiger Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Ihre Buchung

hotel-meersinn-ruegen.de | Tel.: 03 83 93-663-400

