

Anreise

Mit Charterflug nach Heraklion/Kreta (selbstorganisiert?). Für den Transfer nach Kalamaki Sorge ich.

Anmeldung

Bitte mit beiliegendem Anmeldeschein und möglichst bald.

Spätestens bis 1. Mai 2024.

Sie werden eine Kursbestätigung mit weiteren Infos erhalten.



www.bewegungsraeume-brugg.ch
E-Mail: seiler@feldenkrais.ch

Falls Sie den vorliegenden Flyer nicht brauchen können,
geben Sie ihn doch bitte weiter

FELDENKRAIS



METHODE

Bewusstheit
Funktionale

durch Bewegung
Integration

FERIEN-SEMINAR 31. Mai - 14. Juni 2024 auf KRETA



URSULA SEILER
dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV
Tel/Fax 0041 (0)56 442 28 09
email: seiler@feldenkrais.ch

FELDENKRAIS-ZENTRUM BRUGG
Stapferstrasse 29
CH-5200Brugg

www.bewegungsraeume-brugg.ch

So wild wollen wir es nicht treiben - wie auf dieser Darstellung des Kretischen Stierspiels von vor 3500 Jahren auf einem Fresko von Knossos.
Aber wir alle leiden unter einem Mangel an Beweglichkeit und dem zum Teil üblen Folgen davon. Insbesondere die Konzentration von Augen und Händen auf die Arbeit am Computer schädigen uns.

Mein Angebot:

- zwei Wochen Ferien am Meer: Sonne, Schwimmen, Wandern, Geselligkeit, Kultur
- dazu Erholung für die Augen durch den weiten Blick über Landschaft und Meer (hoffentlich unter Verzicht auf Smartphone, Tablet, PC)
- täglich 2 Feldenkrais-Lektionen ATM

Feldenkrais:

Kurz gesagt geht es dabei darum, durch unbekannte, ungewohnte oder selten ausgeführte Bewegungen das Gehirn anzuregen, sich neu zu organisieren. Dadurch wird bessere Beweglichkeit, neues Verhalten und ein tieferes Selbstgefühl möglich.

Praktisch sieht das so aus:

Wir arbeiten auf der Dachterrasse des Hotels - ringsum einen Weitblick, teilweise bis auf den Horizont.

Sie liegen zumeist bequem auf dem Boden und beschäftigen sich ohne Vorbild mit einfachen Bewegungen. Sie werden dabei Ihre Selbstbeschränkung, aber auch Ihr brachliegendes Potenzial entdecken.

Dies hat physiologische Folgen: Verspannungen lösen sich, Schmerzen lassen nach, Durchblutung und Befeuchtung verbessern sich.

Eventuell integrieren Sie auf einem Strandspaziergang Ihre Erfahrung.

Diese organische Art des Lernens entdeckt und verbreitet zu haben ist das Verdienst des Moshe Feldenkrais; Ingenieur und Physiker 1904 - 1984.

Meine Arbeitsthemen mit Ihnen:

Verbesserung von Aufrichtung und Fortbewegung, lebendiges Sitzen, Augenentspannung.

Mitarbeiterin Christiane Refner 1956

Abschluss der Feldenkrais-Ausbildung 1993 bei Yochanan Rywerant in Stockholm. Seit 1995 eigene Praxis. Noch immer bin ich fasziniert von der Vielschichtigkeit dieser Methode, die in allen Lebensbereichen ihre Wirkung zeigt.



Unterkunft:

Wir wohnen und arbeiten im Hotel Psiloritis in Kalamaki im Süden Kretas. Es ist einfach! Und von fürsorglichen Frauen geführt. Es liegt fast direkt am Meer, d.h. man kann im Badkleid vom Hotel ins Meer.

Verpflegung:

Das gemeinsame Frühstück ist im Preis inbegriffen und wird nach Ihren Wünschen gestaltet werden. Für die anderen Mahlzeiten stehen kleine Restaurants und Lädeli zur Verfügung. Am Abend essen wir meist gemeinsam.

Kosten:

Kurs Fr. 600.- auf mein schweizer Konto einzuzahlen. Sie bekommen eine krankenkassenfähige Rechnung.
Paschaule 1000.- Euro für Hotel, Frühstück, Transfers, Eintritte. Vor Ort an mich zu bezahlen. Es gibt einen Geldautomaten im Dorf.

Ursula Seiler 1938

Nach Jurastudium, Arbeit im Sozialwesen und Familienmuttersein (3 Kinder) habe ich 1982 angefangen, mich mit der Feldenkrais-Methode zu befassen. Ich absolvierte zunächst ein Studium der Ausdrucks-therapie mit Schwerpunkt Tanz und Bewegung bei Norma Canner in den USA und eröffnete 1985 meine Praxis für körperorientierte Psychotherapie. Ab 1988 war ich Schülerin von Barbara Z'Graggen in Zürich. Die Ausbildung zur Feldenkraislehrerin machte ich bei Mia Segal, der ersten Mitarbeiterin des Begründers der Methode, Moshé Feldenkrais. 1992 erhielt ich ihr Diplom. Weiterbildung bei ihr, bei R. Alon (Masterclass), Y. Rywerant, L. Goldfarb, O. Nitefor, B. Walterspiel, E. Almagor, W. Steinmüller, Eli Wadler, Fr. Combeau, A. Questel.
Im Hinblick auf Osteoporose - Prophylaxe absolvierte ich den Lehrgang „Bones for Life“.
Im Feldenkrais-Zentrum Brugg erteile ich Einzelunterricht in „Funktionaler Integration“ (FI). Neben den wöchentlichen Gruppenkursen in „Awareness Through Movement“ (ATM) in Brugg leite ich auch Sport-Seminare und organisiere verschiedene Seminare in Griechenland und in der Schweiz (auch auf Anfrage).



ANMELDUNG

FERIEN-SEMINAR auf KRETA

31. Mai bis 14. Juni 2024

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ Handy: _____

Email: _____

Zimmerwunsch: DZ EZ

Flug: _____

oder bitte selber buchen

Anmeldeschluss: 1. Mai 2024

Einsenden an:
Feldenkrais-Zentrum Brugg, Ursula Seiler, Stapferstrasse 29, 5200 Brugg
seiler@feldenkrais.ch
Telefon 056 442 28 09