

**Seminar mit der  
Feldenkrais-Methode**

***Stärke gewinnen***

am

**25./26. November 2016**

Fr. 18.00 - 20.30

Sa. 10.00 - 17.00

**in Erlangen**

mit

***Sabina Graf-Pointner***

**Stärke gewinnen**

Wenn wir von Stärke und Kraft sprechen, denken wir meist an dicke Muskeln, und an Disziplin und Anstrengung, die wir aufwenden müssen, um sie uns – im Schweiß unseres Angesichts – zu erarbeiten. Doch ist dieser Weg der einzige, mit dem wir Stärke gewinnen können? Die Muskelmasse zu erhöhen ohne an der Art, wie wir die Muskeln benutzen, etwas zu verändern, ist keine Antwort. Welche Komponenten ermöglichen uns einen Zugang zu unserer Kraft und welche verstellen ihn? Solange wir nicht spüren lernen, welche schlechten Gewohnheiten den Zugang zu unserer echten inneren Stärke verstellen, können wir nur mit Willenskraft die Anstrengung immer mehr erhöhen ohne zu dem gewünschten Ergebnis zu gelangen. Nur das Nervensystem und die Art, wie es die Bewegung steuert und koordiniert, kann das Zusammenspiel der Muskeln in Zusammenarbeit mit unserem Skelett und im situativen Kontext so gestalten, dass wir zu einem befriedigenden Ergebnis gelangen. Diesem Gesamtzusammenhang nähern wir uns in diesem Seminar mit der Feldenkrais-Methode.

**Ort:** Lebenshilfe Erlangen, Anderlohrstr. 31

**Teilnahmegebühr:** 95.- €

**Sabina Graf-Pointner:** *Dipl. Soz.Päd.(FH),  
Heilpraktikerin, seit 1993 Feldenkrais-Lehrerin in  
eigener Praxis, seit 2005 Assistenztrainerin*

**Bitte trennen Sie die rechte Spalte ab und  
schicken Ihre Anmeldung an:**

Sabina Graf-Pointner  
Schleifmühlstr. 19, 91054 Erlangen  
oder als Fax: 09131-537851

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar:

**Stärke gewinnen**

am 25./26.11.2016

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Ein Kursplatz kann nur zugesichert werden, wenn die schriftliche Anmeldung und die Kursgebühr eingegangen sind. Bitte informieren Sie sich vorab ob noch ein Platz frei ist! Zahlungen bitte auf das **Konto:**

**IBAN: DE13 7609 0500 0001 5852 90**

**BIC:GENODEF1S06**

Bei **Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn** wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 € einbehalten; bei späterem Rücktritt können die Gebühren nur erstattet werden, wenn sich ein/e Ersatzteilnehmer/in findet.

Eine Anmeldebestätigung wird nicht versandt. Sie werden nur benachrichtigt, wenn kein Platz mehr frei sein sollte oder der Kurs nicht stattfindet.

Die Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, nehme auf eigene Verantwortung teil und weiß, dass der Veranstalter für Personen- und Sachschäden keine Haftung übernimmt.

Die Seminargebühr von **EUR 95.-** habe ich am

\_\_\_\_\_ überwiesen.

Ort/Datum

Unterschrift