



**Sabina Graf-Pointner**

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

Seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung;  
seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen,  
Ausbildung in Gesprächsführung nach Milton Erickson,  
seit 2005 Assistenztrainerin, seit 2016 Trainer  
Kandidatin 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: 09131 537851  
kontakt@feldenkrais-erlangen.de

## TERMIN

**Sa. 26. bis Mi. 30. Mai 2018**

(in den bayerischen Pfingstferien)

**Anreise und Abreise werden selbst organisiert.**

## TEILNAHMEGEBÜHR

• **Für das Seminar:** 325,- €  
Frühbucherrabatt bis 31.12.2017 285,- €

### • Für Unterkunft und Verpflegung:

Der Preis beinhaltet Übernachtung und Vollpension  
(vegetarische Vollwertkost), Handtücher, Bettwäsche  
und ist abhängig von der Zimmerkategorie/-belegung.  
<http://www.schloss-bettenburg.de/preise/>

## ANMELDUNG

- Die Anmeldung erfolgt **schriftlich** und ist gültig bei  
Überweisung einer **Anzahlung von 50,- €**.  
Bitte informieren Sie sich zuerst, ob noch ein Platz  
frei ist.
- Die **Restzahlung** ist bis zum **01.03.2018** zu  
leisten.
- Bis zum 01.03.2018 ist ein Rücktritt gegen eine  
Bearbeitungsgebühr von 50,- € möglich.  
Danach kann die Gebühr nur erstattet werden,  
wenn sich ein Ersatzteilnehmer findet.
- Die **Zimmerreservierung** erfolgt direkt bei:  
**Seminarzentrum Schloss Bettenburg**  
Telefon: +49 9523 503451  
E-Mail: kontakt@bettenburg.info
- Die Kosten für die Unterkunft werden vor Ort  
erhoben.
- 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**

26. bis 30. Mai 2018

**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 achtsame Umgang mit uns selbst sind Voraussetzung, um unsere Bewegungen effizienter und harmonischer zu gestalten. 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, im Hauspool zu schwimmen, 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.

