



**Sabina Graf-Pointner**

*Feldenkrais-Pädagogin und  
Feldenkrais-Trainerin*  
Eigene Praxis in Erlangen seit  
1993; Dipl. Soz. Päd.,  
Heilpraktikerin; Hintergrund in  
Tanz und Theater, Gesprächs-  
führung nach Milton Erickson;  
ehemalige Vorsitzende des  
Feldenkrais Verbands  
Deutschland (FVD®)



**Philipp A. Unsel**

*Feldenkrais-Pädagoge und  
Feldenkrais-Trainerkandidat*  
Eigene Praxis in Buenos  
Aires und Barcelona seit  
1998; Musik Studium;  
Assistenz-Trainer seit 2008  
in, Deutschland, Argentinien,  
Spanien, Schweiz, Mexiko;  
Buchveröffentlichung über  
Bewegungsentwicklung bei  
Kindern (Herder Verlag)

## INFORMATION UND ANMELDUNG

*Sabina Graf-Pointner*

Schleifmühlstr. 19, 91054 Erlangen  
Tel.: 09131 537850, Fax: 09131 537851  
kontakt@feldenkrais-erlangen.de

## TERMIN

**Sa. 06. bis Mi. 10. Juni 2020**

Kursbeginn Sa. 15.00 - Kursende Mi. 13.00

**Anreise und Abreise werden selbst organisiert.**

## TEILNAHMEGEBÜHR

- **Für das Seminar:** 350,- €  
Frühbucherrabatt bis 15.03.2020 310,- €
- **Für Unterkunft und Verpflegung:**  
Der Preis ist abhängig von der Zimmerkategorie/-  
belegung siehe bitte:  
<http://www.schloss-bettenburg.de/preise/>  
Er beinhaltet Übernachtung und Vollpension  
(vegetarische Vollwertkost, Handtücher, Bettwäsche).

## ANMELDUNG

- Die Anmeldung erfolgt **schriftlich** und ist gültig bei  
Überweisung einer **Anzahlung von 50,- €** auf das  
angegebene Konto – bitte informieren Sie sich  
zuerst, ob noch ein Platz frei ist, da die  
Teilnehmerzahl begrenzt ist.
- Die **Restzahlung** für den Frühbucherrabatt ist bis  
zum **15.03.2020** zu leisten.
- Bis zum 15.03.2020 ist ein Rücktritt gegen eine  
Bearbeitungsgebühr von 50,- € möglich.  
Danach kann die Gebühr nur erstattet werden,  
wenn sich ein ErsatzteilnehmerIn 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 wie Wegbeschreibung, etc. verschickt.

# Feldenkrais

## Intensivseminar



*in einem fränkischen  
Schloss*

06. bis 10. Juni 2020

mit

**Sabina Graf-Pointner**

und

**Philipp Unsel**

## 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 uns auf das Abenteuer „LERNEN“ einzulassen und tief greifende, nachhaltige Veränderungen zu erfahren.

... bietet die Möglichkeit verschiedene Ebenen und Aspekte eines spezifischen Themas intensiv zu erforschen. Dabei gibt es auch Platz für theoretische Hintergrund-Informationen.

Neben den Bewegungserfahrungen bleibt auch Zeit um die neuen Erfahrungen zu verdauen und die schöne Umgebung dieses Ortes zu erkunden - Zeit spazieren zu gehen oder im Hauspool zu schwimmen.

**„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.

