

Sabina Graf-Pointner

Feldenkrais-Pädagogin und Feldenkrais-Ausbilderin
Eigene Praxis in Erlangen seit 1993; Hintergrund in Tanz und Theater, Gesprächsführung nach Milton Erickson; Organisation und Co-Leitung der *Feldenkrais-Ausbildung-Nürnberg und Barcelona*

INFORMATION UND ANMELDUNG

Zum Seminar: *Sabina Graf-Pointner*
Schleifmühlstr. 19, 91054 Erlangen;
Tel.: 09131/537850

kontakt@feldenkrais-erlangen.de

Zum Schloss:

www.schloss-bettenburg.de

ZEITEN:

Kursbeginn	**Sonntag 15.30**
Kursende	**Mittwoch 13.00**

Unterrichtsstunden: ca. 17

TEILNAHMEGEBÜHR

- **Für das Seminar** 290, – €
  Frühbucherrabatt bis 30.06.27 275, – €

- **Für Unterkunft und Verpflegung:**
  Der Preis ist abhängig von der Zimmerkategorie und Zimmerbelegung. Er beinhaltet Übernachtung und Vollpension (vegetarische Vollwertkost); siehe:

  http://www.schloss-bettenburg.de/preise/

ANMELDUNG

- Bitte informieren Sie sich zuerst, ob noch ein Platz frei ist, da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist.
- Die Anmeldung erfolgt **schriftlich** und ist gültig bei Überweisung einer **Anmeldegebühr von 50, – €** (nicht erstattungsfähig) auf das angegebene Konto.
- Weitere Details zu den Zahlungs- und Stornierungsbedingungen entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular.
- Die **Zimmerreservierung** und **Bezahlung** der **Unterkunft** erfolgen **DIREKT (!)** bei:
  Seminarzentrum Schloss Bettenburg
  Telefon: +49 9523 503451
  E-Mail: kontakt@bettenburg.info

Rechtzeitig vor Seminarbeginn werden weitere Informationen wie Wegbeschreibung, etc. verschickt.

Anreise und Abreise werden selbst organisiert

Feldenkrais

Intensivseminar



in einem fränkischen Schloss

19. – 22. September 2027

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 uns auf das Abenteuer „LERNEN“ einzulassen und tiefgreifende, 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 bezaubernd. Die Räumlichkeiten sind weitläufig und geräumig, trotzdem behaglich.
Die Küche verwöhnt uns mit vegetarischer Vollwertkost.

