



www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de

FELDENKRAIS-Institut

Sabina Graf-Pointner

Schleifmühlstraße 19

91054 Erlangen

info@feldenkraisausbildung-nuernberg.de

www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de

Weitere Fragen?

Bei Fragen zum Seminar und/oder zur Ausbildung stehen wir für ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung.

Wiltrud Salinger:

Tel.:0152 – 213 110 94

Sabina Graf-Pointner:

Tel.:09131 – 53 78 50



www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de

**Seminar in der FELDENKRAIS-METHODE
und Kennenlerntage
für die neue Ausbildung Nürnberg 2**

Einfach bewegen

mit

Sabina Graf-Pointner



22. /23. November 2024

in Erlangen

Freitag: 12.00 – 18.00 & Samstag: 10.00 – 16.00

Sabina Graf-Pointner:

Feldenkrais-Ausbilderin (international anerkannte Trainerin);
seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen und Inhaberin des
Feldenkrais-Instituts und Co-Leiterin der *Feldenkrais-Ausbildungen*
Nürnberg und Barcelona.

Einfach bewegen

Wenn das so einfach wäre....

- Was heißt Einfachheit?
Mit Einfachheit verbinden wir Klarheit, Direktheit und Beschränkung auf das Wesentliche – ohne Schnörkel, Überflüssiges und Umwege.
- Was heißt das für Bewegung?
Nur das zu tun, was zur Bewegung gehört – eine Absicht ohne Umwege in Bewegung zu überführen ohne überflüssige Kraft oder unnötige Spannung.
- Woran kann ich erkennen, ob Spannung unnötig ist?
Wenn es sich nicht leicht, fließend und mühelos anfühlt, dann ist übermäßige Spannung im Spiel.
- Warum mache ich mir das Leben denn schwerer als notwendig?
Weil sich bestimmte Arten Dich (durchs Leben) zu bewegen, tief in Deinen Gewohnheiten verankert haben – so tief, dass Du es vielleicht gar nicht merkst.
- Und wie kann es nun einfacher werden?
Indem Du Deine Anstrengung reduzierst und Deine Aufmerksamkeit auf die Qualität einer Bewegung richtest.
- Und dann?
Dann wird das Überflüssige spürbar – und erst, wenn wir es erkennen, können wir es sein lassen.
Dann taucht unter diesem überflüssigem Ballast – fast wie von selbst – die **Einfachheit** auf.

Das Seminar ist offen für alle.

Für **Interessent*innen** der neuen **Feldenkrais-Ausbildung** ist es eine gute Gelegenheit *Sabina Graf-Pointner*, sowie die Örtlichkeiten kennenzulernen. Im Anschluss an das Seminar gibt es Raum für Fragen zur Ausbildung.

Seminargebühr: 210.- €

Bei Teilnahme an der **Feldenkrais-Ausbildung Nürnberg 2** werden **100.- €** der Seminargebühr mit den **Ausbildungskosten** verrechnet.

Anmeldung:

- Du kannst Dich formlos mit einer E-Mail anmelden. info@feldenkraisausbildung-nuernberg.de
- Im Anschluss erhältst Du eine Rechnung über die Seminargebühr und weitere organisatorische Informationen.

Ich freue mich, Dich bei dem Seminar begrüßen zu dürfen!

Sabina Graf-Pointner