

Wobei kann Feldenkrais helfen?

- größere Beweglichkeit,
- körperliches Wohlbefinden,
- Verbesserung der Koordination,
- der Körperwahrnehmung,
- der Sensibilität für sich selbst,
- der Fähigkeit zu entspannen,
- Linderung chronischer Schulter- und/oder Rückenbeschwerden,
- eine natürliche freie Körperhaltung einzunehmen,
- bei Steifheit und Fehlstellungen von Gelenken
- bei Nackensteife,
- bei Zähneknirschen u. Kieferverspannungen
- größere Stabilität, auch für MS- und Parkinson-Patienten,
- bei Burnout-Symptomen,
- bei psychosomatischen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Tinnitus, u.a.
- bei der Verarbeitung von körperlichen und psychischen traumatischen Erlebnissen,
- beim Beschwerdebild der Fibromyalgie,
- bei arthritischen und rheumatischen Beschwerden,
- bei Verspannungen und Schmerzen, die durch einseitige Körperhaltung entstehen (z.B. sitzende Berufe, Musiker, Computerarbeit),
- beim Joggen, Nordic Walking, Golf, Tennis, Tanz und anderen Sportarten, bei denen man sich mehr Bewegungsfluss, Effektivität und Leichtigkeit wünscht.

Die **Feldenkrais-Methode** ist geeignet für jeden Menschen, der interessiert ist, seinen Körper, seinen Geist und seine Sensibilität zu schulen.



Silvia B. Raabe

Dipl.-Sportlehrerin
Feldenkrais-Therapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
Traumaaarbeit Somatic Experiencing

Anmeldung und Information:

Feldenkrais &
Somatic Experiencing
Silvia B. Raabe

Praxis Guldenbachstr. 1
50935 Köln

Tel. 0221-5 101 392
Email: mail@feldenkrais-koeln.de
www.feldenkrais-koeln.de



IN BEWEGUNG
Auf neuen Wegen

LEICHT
ENTSPANNT

Feldenkrais

★ GRUPPEN ★ WORKSHOPS
★ SEMINARE



FELDENKRAIS IN DER GRUPPE

- BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG® -
Du bewegst Dich selbst

Leicht sein, sich leicht bewegen, sich frei fühlen, frei atmen, neue Handlungs- und Bewegungsmuster erlernen, die besser zu Dir passen, Neuorientierung, mehr Flexibilität im Körper, in der Bewegung und im Leben, dies alles sind Themen in den Feldenkrais-Stunden.

Willst Du Dich noch einmal ganz neu auf Dich selbst einlassen, Dein Potential erleben und erweitern dann probiere es aus in einer Probestunde.

Probestunde nach Absprache: EUR 20

Zum intensiveren Kennenlernen der Methode, Praxis, Hintergründe und mehr erfährst Du in einem Einführungsworkshop.

Einführungs-Workshops
Samstags, 10-13.30 h, Termine erfragen.
Aktuelles findest Du auch immer unter <http://www.feldenkrais-koeln.de/aktuelle-workshops/> oder schreib mir eine Mail:

mail@feldenkrais-koeln.de

FELDENKRAIS EINZELN

- **FUNKTIONALE INTEGRATION®**
Du wirst bewegt

Auf einer speziellen Liege wirst Du sanft bewegt, der Kopf wird gerollt, Arm oder Bein gehoben, gezogen, in leichtem Druck an die Verbindung zwischen Becken, Brustkorb und Schultergürtel erinnert. Aber auch im Sitzen, Stehen und in Bewegung wird gearbeitet. In einer Einzelstunde steht die gezielte und effektive Verwirklichung Deiner persönlichen (Bewegungs-)ziele im Vordergrund.

Gebühr für eine Einzelstunde: € 85
(Paket 5 Einzelstunden: 405 €)

AUDIO – LEKTIONEN

Aufnahmen zu verschiedenen Feldenkrais-Themen, stell Dir Deine Themen zusammen

15 EUR pro Lektion, 4 Lektionen
45 EUR

REISEN - SEMINARE

**Sardinien 9.-16.10.2021,
immer an Ostern + im Herbst
Retreat im Kloster Juli 2022
Seminare im Bergischen Land**

FORTLAUFENDE GRUPPEN-TERMINE

SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2021

MONTAGS 19 h online

DIENSTAGS 10 h live + online

DIENSTAGS 17 h live + online

DIENSTAGS 18.40 h live + online

MITTWOCHS 17.20 h live + online

MITTWOCHS 19 h live + online

FREITAGS 10 h online

Kursgebühr: 285 EUR (4 Monate)
online können mehrere Kurse pro Woche besucht werden

MIT ANMELDUNG!!!!

Bitte zu den Kursen bequeme, warme Kleidung, Decke, Maske u. Socken mitbringen. Die Kursgebühr bitte vor Kursbeginn auf Das Konto Silvia Raabe, Sparkasse Köln Bonn BIC COLSDE33XXX, IBAN DE76 3705 0198 00 80 3630 62 überweisen.