

*"Verbessere die Qualität in deinen Bewegungen und du verbesserst die Qualität in deinem Leben." (Moshe Feldenkrais)*

*„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man „sollte“, sondern, wie es einem selbst gemäß ist.“ Denn: „Lernen ist gesünder als Patient zu sein.“ (Feldenkrais)*

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

-----

*Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.*

*(Patanjali, Yoga Sutra Kapitel 1 Vers 2).*

*Das regelmäßige Üben der Methoden des Hatha-Yoga lässt blockierte Energie wieder fließen, verhilft zum physischen und mentalen Kraftaufbau und lehrt uns, offen und durchlässig für das zu werden, was das Leben uns schenken möchte.*

*(frei nach Ronald Steiner und Anna Trökes, Yoga für Fortgeschrittene, 2012))*

Die Umgebung



Dhünntalsperre



Der Garten im Sommer

Seminarhaus UnterLinden  
Heister 4, 42929 Wermelskirchen  
[www.seminarhaus-unterlinden.de](http://www.seminarhaus-unterlinden.de)  
Tel. 02196 8848203



Feldenkrais  
M e t h o d

# *BODY & SOUL Feldenkrais Yoga*

*Zwei Seminare  
im Bergischen Land*



*Seminarhaus UnterLinden  
25. bis 27. Mai 2022*

## YOGA MIT PEGGY MÜGGE

Das Seminar ermöglicht uns ein tiefergehendes Yogaerlebnis, als es in wöchentlichen Kursen möglich ist. Dabei umfasst unsere Praxis Asanas und kleine Flows, sowie Pranayama- und Meditationselemente. Einblicke in die Yogaphilosophie runden die praktischen Erfahrungen ab. In den Pausen können wir zu Fuß die wunderschöne Umgebung erkunden, die Ruhe genießen oder in den Austausch mit anderen Teilnehmenden gehen – ganz nach Belieben. Willkommen ist ausdrücklich jede\*r – wobei erste Vorkenntnisse hilfreich wären.



*Peggy Mügge*

Dipl.-Kauffrau und Yogalehrerin (BDY/EYU). Ich unterrichte Yoga an der VHS Remscheid und im Yogaforum Düsseldorf. Meine Yogapraxis basiert auf dem Hatha-Yoga und zeichnet sich durch eine mobilisierende achtsame Praxis aus, in der wir Bewegung, Atem und unseren Geist miteinander verbinden. Seminarkosten: 140 € + Unterkunft + Verpflegung. Info + Anmeldung: [peggymuegge@gmail.com](mailto:peggymuegge@gmail.com).

## FELDENKRAIS MIT SILVIA RAABE

In diesen 2 Tagen führen uns achtsame Bewegungen in den Feldenkrais-Stunden auf die Reise nach innen in Bewusstheit, Ruhe und Achtsamkeit, Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit & Entspannung.

Neue Perspektiven in Bewegung eröffnen neue Perspektiven im Sein, im Denken + Fühlen. Der schöne Gruppenraum, die Ruhe der umgebenden Natur,  
- Qi Gong Übungen am Morgen &  
- Meditation am Abend unterstützen innere Stille und Präsenz. Pausen für Ruhe, Austausch, Spaziergänge, Sauna, Seminarprogramm anfordern.



*Silvia B. Raabe*

Dipl.-Sportlehrerin, Feldenkrais-Therapeutin  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Traumaaarbeit Somatic Experiencing  
arbeitet mit Gruppen + in Einzelarbeit in eigener Praxis in Köln, in Firmen, Behörden, Feldenkrais-Reisen, auch Online-Unterricht.  
Seminarkosten: 185 € + Unterkunft + Verpflegung  
Info + Anmeldung: [mail@feldenkrais-koeln.de](mailto:mail@feldenkrais-koeln.de)  
[ww.feldenkrais-koeln.de](http://ww.feldenkrais-koeln.de)

## SEMINARHAUS UNTERLINDEN IM BERGISCHEN LAND

Aus einer alten Schule wurde ein wunderschönes Seminarhaus mitten im Grünen.



Liebevoll gestaltete Räume laden zu Stille und Entspannung ein



Gruppenraum  
Sauna gegen Aufpreis