

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

Feldenkrais hilft zu entspannen
& beweglicher zu werden,

lindert nachweislich Schmerzen &
Verspannungen,

unterstützt Leichtigkeit, Stabilität & eine auf-
rechte Haltung, sowie

Freude in + an Bewegung, Gelassenheit &
Wohlgefühl im eigenen Körper

Hirnforscher bestätigen zudem die positive
Auswirkung von Feldenkrais-Stunden auf das
Gehirn (Plastizität)

Die gewählten Orte in Natur & Stille tragen
entscheidend zur Wirkung bei.

Auf Sardinien kommen die Nähe zum Meer,
dessen spürbare Kraft, die Feldenkrais-Stun-
den in einer Yurte hinzu.

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
Traumaarbeit Somatic Experiencing

Weitere Informationen zu den
einzelnen Seminaren, Preise, Semi-
narverläufen, Anreise etc.:

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



FELDENKRAIS AUSZEITEN



*Seminare & Ferien
an schönen Orten*

*Bergisches Land
Eifel
Sardinien*



FELDENKRAIS AUSZEIT
IM BERGISCHEN LAND
SEMINARHAUS UNTERLINDEN

25. bis 27. Mai 2022



Aus einer alten Schule wurde ein wunderschönes Seminarhaus mitten im Grünen. Außer ca. 8 h Feldenkrais:



Liebevoll gestaltete Räume laden zu Stille und Entspannung ein.

Qi Gong, Meditation, leichte Wanderung (inkl.) Sauna (extra) Seminar inkl. Unterkunft + vegetar. Vollverpflegung EZ 385 EUR, DZ 352 EUR



FELDENKRAIS RETREAT
IM KLOSTER SCHWEINHEIM / EIFEL

29. bis 31. Juli 2022



In alten Klostermauern (ehem. Zisterzienser Kloster) & der Stille des Klosterhofes werden die Feldenkrais-Stunden zu einem besonderen Erlebnis.



Seminar inkl. Unterkunft + vegetar. Vollverpflegung EZ 545 EUR, DZ 525 EUR

FELDENKRAIS FERIENSEMINAR
AUF SARDINIEN

30. April bis 07. Mai 2022
01. bis 07. Oktober 2022



Tägliche Feldenkrais-Stunden zusätzliche Angebote (inkl.):
Qi Gong am Strand bei Sonnenaufgang
Meditation am Abend
Wanderung ins nahegelegene Naturschutzgebiet Bidderosa
Seminar inkl. HP EZ 966 EUR, DZ 805 EUR