

## 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 + Information:

Feldenkrais &  
Somatic Experiencing  
Silvia B. Raabe

Praxis Guldenbachstr. 1  
50935 Köln

Tel. 0221-5 101 392  
Email: [mail@feldenkrais-koeln.de](mailto:mail@feldenkrais-koeln.de)  
[www.feldenkrais-koeln.de](http://www.feldenkrais-koeln.de)



**IN BEWEGUNG**  
*Auf neuen Wegen*

**ab September 2023**

**Feldenkrais**



Kurse  
Workshops  
Auszeiten  
Einzelstunden

## 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

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

## EINFÜHRUNGS-WORKSHOPS

samstags, 14.30-17.30 h od. sonntags, 10-13 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](mailto: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: € 90,  
Kursteilnehmer: € 80  
(Paket 5 Einzelstunden: 425 €)

### AUDIO – LEKTIONEN

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

10 EUR pro Lektion, 4 Lektionen

35 EUR

Infos anfordern oder [www.feldenkrais-koeln.de](http://www.feldenkrais-koeln.de)

**Feldenkrais-Ferien auf Sardinien**

**30.9.-7.10.23,**

**weitere Infos: [mail@feldenkrais-koeln.de](mailto:mail@feldenkrais-koeln.de)**



**EINFÜHRUNG IN DIE FELDENKRAIS-METHODE** Sa, 02. September, 14.30-17.30 h

### KURSE IM SEPTEMBER

**02. bis 27. September**

Mo 19 h online

Di 10 h (live online)

Di 18.15 h (live online)

mi 17.20 h (live online)

mi 19 h (live online)

Kursdauer: 1 Monat

Teilnahme 1mal wöchentlich EUR 75

Teilnahme mehrmals wöchentlich EUR 105

**FELDENKRAIS TAG IM BERGISCHEN LAND „Die Kraft der Gelassenheit“**

**KLEINE LINDE /Dabringhausen**

**Sonntag, 17. September, 10.30-16.30 h**

**EUR 85, Infos anfordern**

Andere aktuelle Termine siehe Website

<http://www.feldenkrais-koeln.de/AKTUELLES/>

**„FREIE SCHULTERN-GELÖSTER NACKEN“**  
**Köln-Sülz**

**Freitag, 01. September 17-20 h**

**„MIT DEN FÜSSEN AUF DER ERDE“**

**Köln-Sülz**

**Donnerstag, 21. September 17.30-20 h**

Andere aktuelle Termine siehe Website

<http://www.feldenkrais-koeln.de/AKTUELLES/>

**ALLE VERANSTALTUNGEN MIT ANMELDUNG!!!**

Bitte zu den Kursen + Einzelstunden bequeme, warme Kleidung, Decke/gr. Handtuch, Socken mitbringen.