

" 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 TAG IM
IM BERGISCHEN LAND
„KLEINE LINDE“

28. August 2022



Im Vereinshaus
„Kleine Linde“ mitten
im Grünen unweit
von Köln verbringen
wir einen Feldenkrais-
Tag von 11 bis
17 h, EUR 75



FELDENKRAIS RETREAT
IM KLOSTER SCHWEINHEIM / EIFEL

29. bis 31. Juli 2022



In alten Kloster-
mauern (ehem.
Zisterzienser
Kloster)
& der Stille des
Klosterhofes wer-
den die Feldenk-
krais-Stunden zu
einem besonderen
Erlebnis.



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

FELDENKRAIS FERIENSEMINAR
AUF SARDINIEN

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 994 EUR, DZ 826 EUR