

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: € 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

REISEN – SEMINARE- AUSZEITEN
Sardinien 30.04. bis 07.05.2022

Feldenkrais-Auszeit im Bergischen Land
25.-27. Mai 2022

Feldenkrais-Retreat im Kloster
29.-31. Juli 2022

Infos anfordern oder www.feldenkrais-koeln.de

FORTLAUFENDE GRUPPEN-TERMINE

10. Januar bis 22. April 2022

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 09.30 h live + online

Kursgebühr: Jan.-April
260 EUR 1x/Woche, 285 EUR 2-3x/Woche
Einzelne Gruppenstunde: EUR 20,
Audio-Aufnahmen aus den Kursen für Kursteilnehmer*innen: 5 EUR

Einführungs-Workshop am 22.01.,
14.30-18 h, EUR 45

WORKSHOPS

Nordic Walking Sa, 15.01., 12.02., 10-11.30 h
Beckenboden, Do, 25.02., 18-20 h
Kraft der Gelassenheit, 19./20. Februar 22

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.