

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.



Anmeldung + Information:

Feldenkrais &
Somatic Experiencing
Silvia B. Raabe
Tel. 0221-5 101 392
Email: mail@feldenkrais-koeln.de
www.feldenkrais-koeln.de
Anmeldung bis 4 Wochen vorher



Silvia B. Raabe

Dipl.-Sportlehrerin
Feldenkrais-Therapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
Traumaaarbeit Somatic Experiencing



Feldenkrais- Auszeit im Kloster Steinfeld 2026



*10. bis 12. April 2026
23. bis 25. Oktober 2026*

FELDENKRAIS IN DER GRUPPE

- BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG® -

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 ist dieses Wochenende vielleicht der Anfang.



DER ORT – DAS KLOSTER

Kloster Steinfeld in der Eifel ist eine ehemalige Prämonstratenserabtei mit einer bedeutenden Basilika aus dem frühen 12. Jahrhundert. Weithin sichtbar auf einer Anhöhe im Süden der nordrhein-westfälischen Gemeinde Kall gelegen, bildet das „Eifelkloster“ mit wenigen umliegenden Häusern den Ortsteil Steinfeld.

Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes. Mehr zu erfahren über das Kloster und seine Geschichte unter www.kloster-steinfeld.de.

Anschrift:

Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

www.kloster-steinfeld.de

Tel.: [+49 2441-889131](tel:+492441889131)

DIE AUSZEIT 2026

Im Ambiente des Klosters in schöner Natur in der Eifel führen uns die Feldenkrais - Stunden mit ihren achtsamen Bewegungen auf die Reise nach innen - in einen Raum jenseits von Zeitplan und Stress. Der Körper, das Fühlen, die Achtsamkeit rücken in den Fokus.

Qi Gong-Übungen am Morgen, Meditationen und Bewegung an der frischen Luft (Wandern, Nordic Walken) unterstützen Deine Stille und Dein bei Dir selbst Ankommen.

Zeit: Freitag, 15 h bis So, 15 h
Seminarablauf: bei Anmeldung

Kosten:

Seminargebühr: EUR 280

Unterkunft + Frühstück je nach Zimmerkategorie, bitte erfragen, Verpflegung Mittag-+Abendessen für 2 Tage EUR 74

