

„Das Unmögliche ist leichter als das Schwierige, denn an das Unmögliche sind keine Erwartungen geknüpft.“ (Daniel Barenboim)

FELDENKRAIS® Programmübersicht erstes Halbjahr 2018

Die Teilnahme an allen Kursen ist unabhängig von Ihren Vorkenntnissen, Ihrem Alter und Ihrer Bewegungserfahrung.

FELDENKRAIS® Gruppen (Bewusstheit durch Bewegung):

fortlaufende Kurse

*Neue Teilnehmer*innen jeder Zeit willkommen, sofern Plätze frei sind! Einfach anrufen oder mailen.*

Montags 18.30 – 19.30 Uhr (KiHAUS, Berlin-Pankow)

Dienstags 9.30 – 10.30 Uhr (Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg)

Mittwochs (Ev. Familienbildungsstätte Berlin-Reinickendorf/Wittenau)

a) 10 x Mittwoch, 9.45 - 11.00 Uhr, 3.1. - 7.3.2018

b) 10 x Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr, 3.1. - 7.3.2018

c) 10 x Mittwoch, 9.45 - 11.00 Uhr, 14.3. - 30.5.2018, nicht am 28.3., 4.4.

d) 10 x Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr, 14.3. - 30.5.2018, nicht am 28.3., 4.4.

e) 10 x Mittwoch, 9.45 - 11.00 Uhr, 6.6. - 29.8.2018, nicht am 11.7., 18.7., 25.7.

f) 10 x Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr, 6.6. - 29.8.2018, nicht am 11.7., 18.7., 25.7.

NEU: **Donnerstags** 14.00 – 15.00 Uhr (KiHAUS, Berlin-Pankow)

Wochenend-Thementage

zwei interessante FELDENKRAIS® Lektionen zum Selbst-Ausprobieren sowie genügend Gelegenheit zum persönlichen Gespräch

Samstags-Thema „Wie die Hüftgelenke Sie geschmeidig und standfest machen“

Mareki, Hannover-Südstadt

Samstag, 10.2.2018, 15.00 – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 1.2.2018

Samstags-Thema „Mit FELDENKRAIS® selbstwirksam handeln“

NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 24.2.2018, 10.00 – 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 16.2.2018

Samstags-Thema „Wie die Hüftgelenke Sie geschmeidig und standfest machen“

Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 21.4.2018, 15.00 – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.4.2018

Samstags-Thema „Gut sortiert in den Sommer mit FELDENKRAIS®“

KiHAUS, Berlin-Pankow

Samstag, 9.6.2018, 10.00 – 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.5.2018

Samstags-Thema „Leichte Arme und Hände“

NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 18.8.2018, 10.00 – 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.8.2018

Samstags-Thema

Physiotherapie-Praxis Ch. Pähler, Witten-Stockum

Der nächste Termin steht noch nicht fest, bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte.

FELDENKRAIS® Einzelstunden (Funktionale Integration)

(KiHAUS, Berlin-Pankow)

In einer Einzelstunde gehen wir von Ihren persönlichen Anliegen aus. Sie werden sanft und achtsam von mir bewegt und lernen so unmittelbar Ihre Bewegungspotenziale kennen. Die neuen Erfahrungen können Sie mit in den Alltag nehmen und auf verschiedene Weise nutzen.

Einzel- und Gruppenunterricht ergänzen sich optimal. In der Einzelstunde können Sie sich ganz Ihrer Selbstwahrnehmung überlassen und dadurch oft leichter und klarer Erkenntnisse gewinnen als wenn Sie mit muskulärer Aktivität oder Gleichgewicht beschäftigt sind. In der Gruppe sind Sie angeregt, aktiv in Handlung zu kommen und selbstwirksames Tun zu entwickeln, eine ganz direkte Hinführung zur Selbstkompetenz in Ihrem Alltag.

Termine nach Vereinbarung

Betriebliche Gesundheitsförderung durch FELDENKRAIS®

Schlagen Sie Ihrem/r Arbeitgeber/in vor, die Mitarbeiter/innen gesundheitlich durch FELDENKRAIS® zu fördern. Oder führen Sie selbst ein Unternehmen und möchten sich für Ihre Mitarbeiter/innen mit einer guten Idee einsetzen? Ich freue mich auf neue Betätigungsfelder! Für alle Fragen hierzu stehe ich gern zur Verfügung.

Übrigens: Es besteht Steuerfreiheit für die MitarbeiterInnen auf betriebliche Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG. Der Betrieb selbst kann die Ausgaben hierfür (bis zu 500 € pro Person und Jahr) als Betriebskosten geltend machen.

Geschenkgutscheine

über einen beliebigen Kurs oder Einzelstunden erstelle ich gern auf Nachfrage.

Preise:

Gruppenunterricht:

60 min pro Termin

unverbindliche Probestunde: 10 €

einzelne Stunde ohne Vertrag: 14 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von 4 Wochen*): 45 €

flexible 10er-Karte (*Gültigkeit 4 Monate*): 125 €

Evangelischen Familienbildung im Kirchenkreis Reinickendorf: Hier gelten die Bedingungen des Veranstalters, siehe www.kirchenkreis-reinickendorf.de/familienbildung oder bei mir zu erfragen

Samstags-Workshop (*2,5 Std.*): 30 €

Einzelunterricht:

60 min pro Termin

Einzelstunde: 60 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von 8 Wochen*): 220 €

Kontakt

Ariane Wessel

Zertifizierter FELDENKRAIS®Practitioner FVD

030-75 45 94 28

info@feldenkrais-arianewessel.de

www.feldenkrais-arianewessel.de

Adressen der Kurs-Orte

Berlin

KiHAUS

Wollankstr. 6
13187 Berlin-Pankow

nächstliegende Haltestellen: S Wollankstr. (S1, S25, S85), Wilhelm-Kuhr-Str. (255), Rathaus Pankow (155, 250, 255, M1)

Yoga-Schule am Arnimplatz

Schönfließer Str. 11
10439 Berlin-Prenzlauer Berg

nächstliegende Haltestellen: Schönfließer Str.(M13, 50), S/U Schönhauser Allee (U2, S41, S42, S8, S85, S9)

NachbarschaftsEtage

Fabrik Osloer Str. 12
13359 Berlin-Wedding
Aufgang A, 1. OG

nächstliegende Haltestellen: Osloer Str./Prinzenallee(M13, 50, M27), U Pankstr. (U 8)

Evangelische Familienbildungsstätte Reinickendorf "Pastor-Weise-Haus"

Spießweg 7-9
13437 Berlin-Wittenau

nächstliegende Haltestellen: Rathaus Reinickendorf (U8, X33), Wittenau Kirche (124, 221, 322), Schule am Park (124, 221), Techowpromenade (M21, 120, 220), S / U Wittenau (U8, S1, S85, M21, X21, X33)

Witten

Praxis für Physiotherapie Christof Pähler

Hörder Str. 352
58454 Witten

nächstliegende Haltestelle: Witten Mittelstr. (Bus Linie 371)

Hannover

Mareki

Stresemannallee 1
30173 Hannover-Südstadt

nächstliegende Haltestellen: Heinrich-Heine-Str., St. Heinrich Kirche, Stresemannallee (Bus Linie 121)