

Weniger ist mehr.

FELDENKRAIS® Programmübersicht 2022

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

Zu den Änderungen meiner Angebote aufgrund der Corona-Pandemie kontaktieren Sie mich bitte – ich informiere Sie tagesaktuell. Die aktuellen Schutz- und Hygienemaßnahmen liegen der Teilnahme zugrunde.

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 (Ki-Haus, 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; *Termine der Kurs-Serien auf Anfrage*

b) 10 x Mittwoch, 11.30 – 12.45 Uhr; *Termine der Kurs-Serien auf Anfrage*

Donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr (Ki-Haus, Berlin-Pankow)

FELDENKRAIS® digital

örtlich bzw. zeitlich flexibel teilnehmen

Bei Interesse sprechen Sie mich bitte auf meine **Online-Gruppe** und **Audio-Dateien** an.

Kursreihe „Feldenkrais & Beckenboden“

Den Beckenboden spüren, bewegen und kräftigen mit FELDENKRAIS®

ein Seminar für Frauen jeden Alters

NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

6 x Samstag, 10:00–11:30 Uhr, mit telefonischem Vorgespräch

Bitte melden Sie sich bei Interesse, dann teile ich Ihnen die konkreten Termine des nächsten Kurses mit.

Wochenend-Thementage

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

Samstags-Thema „Feldenkrais? Das mach' ich nur für mich!“

NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 2.4.2022, 10:00–12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.3.2022

Samstags-Thema „Gut sortiert in den Sommer mit Feldenkrais“

Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 2.7.2022, 14:00–16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.6.2022

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

Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 3.9.2022, 15:00–17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.8.2022

Samstags-Thema „Das Becken als Kraftquelle und Bewegungsmotor“

NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 15.10.2022, 10:00–12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 7.10.2022

Samstags-Thema „Leichte Arme und Hände“

Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 3.12.2022, 15:00–17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.11.2022

In Hannover auf Wunsch Seminare am Wochenende für Sie als Kleingruppe

An Wochenenden kann ich gelegentlich den schönen Kursraum des Mareki anmieten, um ein 2,5-stündiges Seminar in meiner Heimatstadt Hannover anzubieten. Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte. Weil ich von Berlin aus nicht so leicht Teilnehmer*innen in Hannover rekrutieren kann, möchte ich Sie dazu ermuntern, sich zu viert oder fünft zusammenzutun und ein solches Seminar gemeinsam bei mir zu buchen. Ich freue mich darauf!

Termine nach Vereinbarung

FELDENKRAIS® Einzelstunden (Funktionale Integration)

(Ki-Haus, 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

Adressen der Kurs-Orte

Berlin

Ki-Haus

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 z. Zt. im "Hermann-Ehlers-Haus"

Alt-Wittenau 71/72
13437 Berlin-Wittenau

nächstliegende Haltestellen: U 8 Rathaus Reinickendorf oder Wittenau, S 1, S 85 Wittenau (Wilhelmsruher Damm), Bus 124, 221, 322 Wittenau Kirche

Hannover

Mareki

Stresemannallee 1
30173 Hannover-Südstadt

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

Preise:

Gruppenunterricht:

60 min pro Termin

unverbindliche Probestunde: 10 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von 4 Wochen*): 48 €

flexible 10er-Karte (*Gültigkeit 4 Monate*): 130 €

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

FELDENKRAIS® und Beckenboden, Kursserie 6x 90 min: 110 €

Samstags-Workshop (*2,5 Std.*): 33 €

Einzelunterricht:

60 min pro Termin

Einzelstunde: 70 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von 8 Wochen*): 260 €

Kontakt

Ariane Wessel

Zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin FVD

030-75 45 94 28

info@feldenkrais-arianewessel.de

www.feldenkrais-arianewessel.de