

„Kein Vogel fliegt zu hoch, wenn er sich mit seinen eigenen Flügeln in die Höhe schwingt.“
(William Blake)

FELDENKRAIS® Programmübersicht erstes Halbjahr 2024

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 8.45 – 9:45 Uhr (optional mit Austausch bis 10:00 Uhr) **online**

Montags 18.30 – 19.30 Uhr (Ki-Haus, Berlin-Pankow)

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

Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr (Ki-Haus, Berlin-Pankow)

Mittwochs (Ev. Familienbildungsstätte Berlin-Reinickendorf/Wittenau)

a) 10 x Mittwoch, 9.30 – 10.45 Uhr; *Termine der Kurs-Serien auf Anfrage*

b) 10 x Mittwoch, 11.00 – 12.15 Uhr; *Termine der Kurs-Serien auf Anfrage*

c) 10 x Mittwoch, 13.00 – 14.15 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

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

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte. Dann gebe ich Ihnen die nächsten Termine bekannt, sobald sie geplant sind.

Wochenend-Thementage

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

Samstags-Thema

„Sitzen: mit Feldenkrais gelassen, dynamisch und stabil“
NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 20.1.2024, 10:00–12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.1.2024

Samstags-Thema

„Die Klarheit des gegenwärtigen Moments“
NachbarschaftsEtage, Berlin-Wedding

Samstag, 2.3.2024, 10:00–12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.2.2024

Samstags-Thema

„Die eigene Wirbelsäule und ihre erstaunliche Bewegungskompetenz“
Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 25.5.2024, 15:00–17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.5.2024

Samstags-Thema

„Die Körpermitte – Kraft und Leichtigkeit“
Yoga-Schule am Arnimplatz, Berlin-Prenzlauer Berg

Samstag, 6.7.2024, 15:00–17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.6.2024

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 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:

Ratenzahlung und/oder Ermäßigung können nach Rücksprache gewährt werden.

Gruppenunterricht:

60 min pro Termin

unverbindliche Probestunde: 10 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von 4 Wochen*): 52 €

flexible 10er-Karte (*Gültigkeit 4 Monate*): 140 €

Online-Kurs: 11 € pro Termin (Anzahl monatlich im Voraus festgelegt)
oder per flexibler 10er-Karte (=variabel für Online- und Präsenz-Teilnahme nutzbar, Tarif siehe oben)

Audio-Dateien: 8 € pro Lektion

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

FELDENKRAIS® und Beckenboden, Kursserie 7 x 90 min: 140 €

Samstags-Workshop (*2,5 Std.*): 35 €

Einzelunterricht:

60 min pro Termin

Einzelstunde: 75 €

4-Std.-Serie (*innerhalb von max. 8 Wochen*): 270 €

Kontakt

Ariane Wessel

Zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin FVD
030-75 45 94 28
info@feldenkrais-arianewessel.de
www.feldenkrais-arianewessel.de