

### Adresse

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno  
Schmochtitz 1  
02625 Bautzen  
[www.bildungsgut-schmochtitz.de](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de)

### Kosten pro Person

Einzelzimmer: 260 Euro incl. Vollverpflegung  
Zweibettzimmer: 240 Euro incl. Vollverpflegung

### Anmeldung

Bitte melden Sie möglichst  
bis zum 25. Oktober:  
unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)  
oder E-Mail: [martina.haschke@bg-schmochtitz.de](mailto:martina.haschke@bg-schmochtitz.de)  
Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt die Anmeldung als angenommen.

### Stornierung

Bei einer Absage am Kurs erbitten wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung ab 8 Tage vor dem Tag des Kursbeginns erfolgen, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 €. Wir berechnen 50% der Kosten bei einer Absage ab 4 Tage vor dem Tag des Kursbeginns, 100% bei Absage bzw. Nichterscheinen am Tag des Kursbeginns.



**11.-13. NOVEMBER 2022**

**Bewusstheit durch Bewegung**

**Einführung in die Feldenkrais-Methode**



## „Die Bewegung, die wir tun, ist ein Geschenk für Dich.“ Moshé Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Moshé Feldenkrais war Physiker, Judomeister und Doktor der Ingenieurwissenschaften. Mit großem Interesse erforschte er auch den Menschen als biologisches und soziales Wesen sowie dessen Bewegung im Schwerefeld.

Im Mittelpunkt seines Forschens stand das Lernen. Die Feldenkrais-Methode orientiert sich am frühkindlichen Lernen (organischen Lernen) auf der Erkenntnis der Zusammenhänge von Bewegungen, Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Handeln. Sie kann uns einen Weg des achtsamen Lernens eröffnen.

An diesem Wochenende schauen wir uns in Gruppenlektionen (ATM-Bewusstheit durch Bewegung) wertfrei Bewegungsgewohnheiten an, die oft unbewusst und automatisch ablaufen. Im weiteren Verlauf erarbeiten wir uns spielerisch ein Repertoire von alternativen Bewegungsmöglichkeiten. Unser Gehirn wird dabei gefordert, Neues zu lernen. Diese neuen Möglichkeiten können wir in unser Handeln integrieren. Durch eine differenziertere Selbstwahrnehmung ändert sich auch der Blick auf unsere Gewohnheiten. Wir entdecken eine andere Freiheit und ein größeres Repertoire an Handlungsmöglichkeiten in uns.

### Bitte Mitbringen:

- bequeme & warme Kleidung, dicke Socken
- Decke und eventuell kleines Kissen zum Lagern
- Yogamatte oder eine andere breite Matte/ Unterlage

**Leitung:** Sebastian Kieslich

## Ablauf des Wochendkurses

### Freitag

- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung
- 19.30 Uhr Praktische Einführung in die Methode

### Samstag

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Reflexion und Hintergründe der Feldenkrais Methode
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 10.40 Uhr Feldenkrais. Methode Praktische Übungen
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Feldenkrais- Methode- Übungen
- 15.45 Uhr Kaffee & Kuchen
- 16.15 Uhr Feldenkrais Methode
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Reflexion oder Lektion am Abend

### Sonntag

- 8.00 Uhr Frühstück anschl. Ausschicken
- 9.15 Uhr Feldenkrais Lektion (Übergang zum Alltag)
- 10.00 Uhr Reflexion
- 10.30 Uhr Gottesdienst
- 12.00 Uhr Mittagessen anschl. Abreise

**Trainerin:** Katharina Scheliga studierte Kirchenmusik, Gesangspädagogik und absolvierte eine Ausbildung zur Feldenkrais - Pädagogin. Seit 25 Jahren ist sie als Chorleiterin, Musik- und Gesangspädagogin unterwegs und war u.a. am Kapellknabeninstitut Dresden, beim Kinderchor der Staatsoperette Dresden sowie als Sopranistin in freien Kammermusikensembles tätig. Gegenwärtig lehrt sie Gesang und Feldenkrais, u.a. an der Musikschule Leipzig sowie an der Hochschule für Musik Dresden.

Anmeldung zum Seminar

**Bewusstheit durch Bewegung** vom 11.13.11.2022  
im Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen (s. Rückseite oder [www.bildungsgut-schmochtitz.de/agb](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/agb)). Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Alle weiteren Informationen dazu unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz).

Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochtitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Ort, Datum

Unterschrift