FELDENKRAIS QUERFELDEIN

IN **OSTANA** (Piemont/Italien)

19. – 23. Juni 2024

Feldenkrais Method®

„Ist es nicht außergewöhnlich festzustellen, dass, seit der Mensch begonnen hat, zu gehen, sich nie jemand gefragt hat, warum er geht, wie er geht, wenn er geht, ob er dies nicht besser könnte, was er beim Gehen macht."

Honoré de Balzac

DER KURS

Bewusstheit durch Bewegung

Gehen, Laufen oder Spazieren - eine selbst-verständliche Bewegung im Alltag und oft auch die erste Wahl, um sich körperlich und geistig gesund zu erhalten.

Jahrtausende lang bedient sich der Mensch seiner Füße, um sich von einem Ort zum anderen zu begeben. Das Gehen ist eine faszinierende, hochkomplexe Bewegung, ein Symbol der Fortbewegung und der Unabhängigkeit.

In der Evolution, wie auch bei Kindern, ist das aufrechte Gehen eine Errungenschaft, die mit der Entwicklung von Gleichgewichtssinn und Koordination aller Körperteile eng verbunden ist. Je besser das Zusammenspiel, desto leichter und angenehmer wird die Bewegung.

Die nach ihrem Erfinder benannte **Feldenkrais-Methode** bietet einen einzigartigen Weg zu Bewusstheit und Verbesserung der körperlichen und geistigen Lebensqualität. Durch bewusstes Wahrnehmen unserer Bewegungen können wir unser Körper-bewusstsein erweitern und lernen, eigenes Potential unseres Tuns wiederentdecken.

„Ziel ist es, die Elemente Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken über *Bewegung* zu verändern und zu entwickeln."

Moshe Feldenkrais.

Das Verfeinern unseres sinnlichen Wahrnehmungs-vermögens gibt uns die Möglichkeit, viele Bereiche im Leben aus einer anderen Perspektive zu sehen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.
So können Gewohnheiten und Bewegungsmuster aufgespürt und Alternativen entwickelt werden.

Die Methode wird sowohl in Gruppen 'Bewusstheit durch Bewegung' als auch in Einzelstunden 'Funktionale Integration' unterrichtet.

Während des viertägigen Aufenthalts in Ostana wird es Gelegenheit geben, gemeinsam zu entdecken - wie wir mit Kraft und Leichtigkeit gehen und atmen und uns angenehm fortbewegen können.

Auf Spaziergängen, leichten Wanderungen auf alten Pfaden und ausgedehnten Weiden und in den Gruppenstunden mit der Feldenkrais-Methode können wir gute und sichere Bewegungsorganisation lernen: dynamisch und ohne Eile, im individuellen Tempo, im leichten Auf und im leichten Ab...

Der Kurs ist für alle geeignet - Menschen jeden Alters sind mit oder ohne Feldenkrais-Vorerfahrungen herzlich eingeladen.

OSTANA

Der Ort befindet sich im westlichen Teil der piemontesischen Provinz Cuneo, im Po-Tal und nahe des 3841 m hohen Monviso, dem 'Berg der Berge'.

Ostana liegt im **Biosphäre-Reservat des Monviso**, eines länderübergreifenden Naturreservats, das 2014 von der UNESCO anerkannt wurde.

Seit den 1980er Jahren setzen sich die Bewohnerinnen und Bewohner von Ostana dafür ein, die Tendenz des massiven demografischen und wirtschaftlichen Rückgangs umzukehren. Seitdem ist der lebendige Ort in qualitativer Erneuerung begriffen, die sich auf Respekt der okzitanischen Minderheitskultur und Nachhaltigkeit gründet.

VERANSTALTUNGSORT

Das Zentrum ***Lou Pourtoun*** ist ein Kulturzentrum, Gemeinschaftsraum und Begegnungsort in Ostana im Ortsteil Sant'Antonio.

Renoviert wurde das “Polifu” – wie die Einheimischen es nennen - vom Turiner Politecnico nach modernen Maßstäben der Nachhaltigkeit und unter Erhaltung des Ortscharakters. So wurde es zu einem kleinen Juwel der Gebirgsarchitektur an einem schönen Ort der Begegnung, der einen Besuch lohnt.

Innerhalb und neben den Räumlichkeiten des ***Lou Pourton*** gibt es eine "Foresteria" und eine "Merenderia", die eher einfache und günstige Unterkunft und Verpflegung anbieten.
Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten unter **www.visoaviso.it/ostana360**

DIE DOZENTIN

Cornelia Georgus ist Feldenkrais-Lehrerin, hält Gruppenkurse und erteilt Einzelunterricht in Italien und Deutschland in eigener Praxis.

Sie unterrichtet die Methode auch als Trainer-Assistentin in verschiedenen Feldenkrais-Ausbildungen.

Außerdem unterrichtet sie Musikerinnen und Musiker, privat und an Konservatorien in Deutschland und Italien.

Cornelia Georgus ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ist ausgebildet in Somatic-Experiencing.

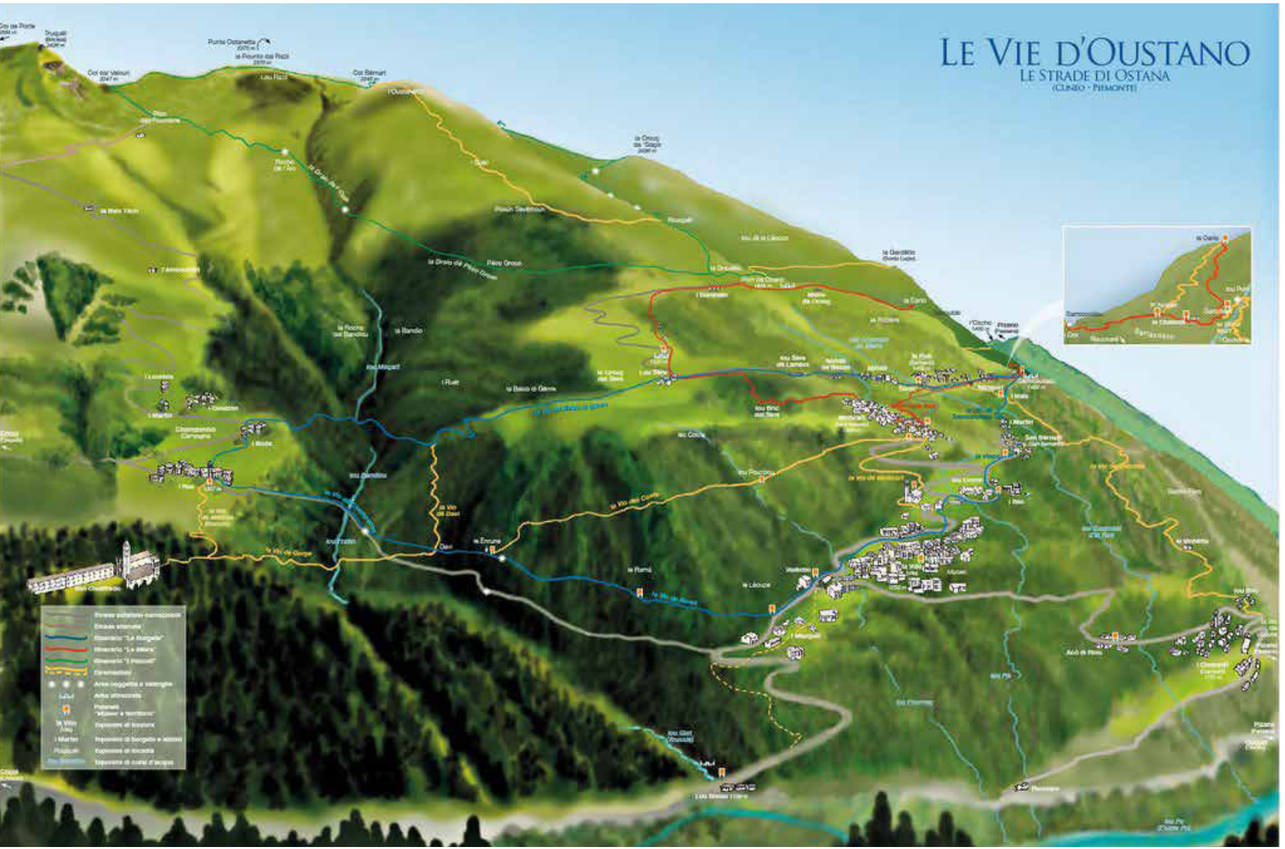
www.cornelia-georgus.de

LITERATURHINWEISE

Rebecca Solnit, *wanderlust, A history of walking,* new edition

Prof. Shane O'Mara, *Das Glück des Gehens,* Rowohlt

H. D. Thoreau, *Vom Spazieren,* Diogenes



PROGRAMM

Mittwoch, 19. Juni 2024

Ab 17.30 Uhr	Ankunft
18:00-19:00 Uhr	Feldenkrais-Lektion in der Aula
20:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20. Juni 2024

11:45-13:15 Uhr	Feldenkrais-Lektion in der Aula
16:15-18:00 Uhr	Feldenkrais querfeldein

Freitag, 21. Juni 2024

11:00 Uhr	Feldenkrais querfeldein
16:15-19:00 Uhr	Feldenkrais-Lektion in der Aula

Samstag, 22. Juni 2024

11:00 Uhr	Feldenkrais querfeldein
16:15-19:00 Uhr	Feldenkrais-Lektion in der Aula

Sonntag, 23. Juni 2024

10:00-13:00 Uhr	Feldenkrais-Lektion in der Aula
14:00 Uhr	Abreise

KOSTEN

€ 265 (einschl. Einschreibegebühr von €60)

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Anzahlung von 60 Euro und Übersendung des Anmeldeformulars. Bitte überweisen Sie die Anzahlung unter Angabe des Verwendungszwecks “Feldenkrais querfeldein” auf das Konto

Cornelia Georgus: Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück
IBAN: DE 28 5609 0000 0055 3454 62

Den Einzahlungsbeleg übersenden Sie bitte zusammen mit dem ausgefüllten Anmeldeformular an:
Anja Riemann, **feldenkrais-querfeldein@mail.de**

ANMELDEFORMULAR

Vorname Nachname _____

E-Mail _____

Straße _____ Hausnummer _____

Ort _____ Postleitzahl _____

Land / Region _____

Handynummer _____

☐ Ich habe die Teilnahmebedingungen auf der Internetseite zur Kenntnis genommen.

☐ Ich bin einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Seminardurchführung erhoben und gespeichert werden.

Da Ostana am einfachsten mit dem PKW zu erreichen ist, könnten vor Reiseantritt Kontaktdaten ausgetauscht und Fahrgemeinschaften gebildet werden.

☐ Ich bin einverstanden, dass meine Kontaktdaten zu diesem Zweck an die anderen Seminarteilnehmenden weitergeleitet werden.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Mit der **Anmeldung** wird eine **Anzahlung (Einschreibegebühr) von 60 Euro** sofort fällig. Eine Kopie des Einzahlungsbelegs ist zusammen mit dem ausgefüllten Anmeldeformular per E-Mail zu übersenden an feldenkrais-querfeldein@mail.de. **Die restliche Seminargebühr ist spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn (24.04.2024) zu entrichten.**
2. **Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt**. Die Reihenfolge des Zahlungseingangs der Einschreibegebühr bestimmt die Platzvergabe. Wenn ein Kurs überbucht ist (mehr Anmeldungen als verfügbare Plätze) und Ihre Anmeldung auf Grund der Reihenfolge der Zahlungseingänge nicht berücksichtigt werden konnte, teilen wir Ihnen dies unverzüglich mit. Selbstverständlich erhalten Sie dann die geleistete Einschreibegebühr, bzw. den konkreten, von Ihnen geleisteten Überweisungsbetrag in voller Höhe zurückerstattet.
3. **Stornierung:** Sollte seitens der angemeldeten Person die Seminarteilnahme an der Veranstaltung abgesagt werden (Stornierung), so besteht – unabhängig vom Grund der Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Seminargebühr, wenn die Absage bis spätestens acht Wochen = 24.04.2024) vor Seminarbeginn erfolgt. Bei Absagen nach diesem Zeitpunkt oder Nichterscheinen wird die volle Gebühr erhoben. In diesem Fall erfolgt keinerlei Rückerstattung.
   Bei jedweder Stornierung wird auf jeden Fall die Einschreibegebühr als Bearbeitungsgebühr fällig und vom Rückerstattungsbetrag einbehalten. Ersatzteilnehmer können jederzeit kostenfrei gestellt werden.

MITZUBRINGEN SIND FÜR DEN KURS DRAUSSEN UND DRINNEN:

- Wetterfeste Kleidung
- Rucksack für Proviant und Regenschutz
- Sonnenschutz und entsprechende Kopfbedeckung
- Stöcke können mitgebracht werden, sind aber nicht notwendig
- Bequeme, warme Alltagskleidung
- 1 großes Tuch als Mattenauflage (Matten und Kissen sind vor Ort vorhanden)

KONTAKT FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Anja Riemann: feldenkrais-querfeldein@mail.de
Tel: +49 162 494 0021

Cornelia Georgus: corneliageorgus@gmail.com
Tel.: +49 163 818 3659 +39 328 320 5551