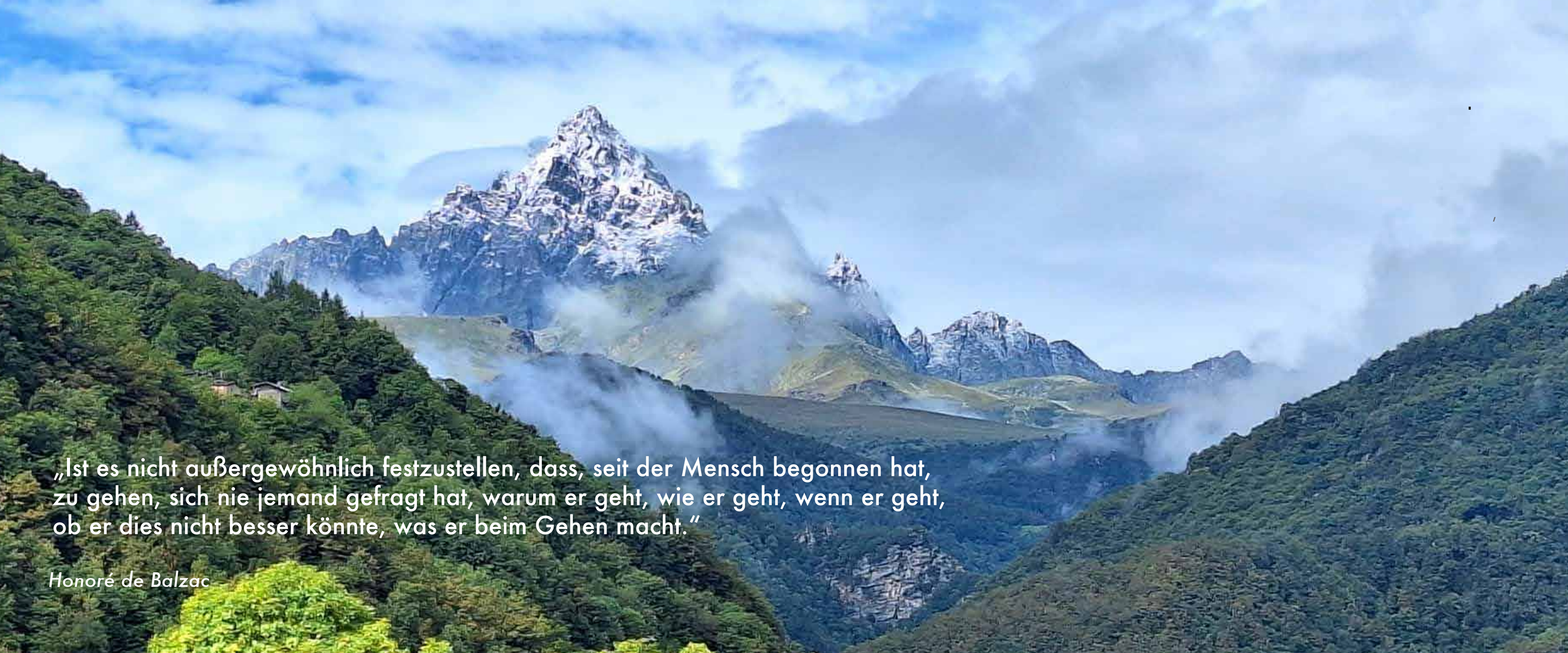
FELDENKRAIS QUERFELDEIN

IN **OSTANA** (Piemont/Italien)

30. Juni – 05. Juli 2026

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

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

Während des fünftägigen 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 Wanderungen auf alten Pfaden und ausgedehnten Weiden sowie in den Gruppenstunden mit der Feldenkrais-Methode können wir lernen, uns auf gute und sichere Art zu bewegen - dynamisch und ohne Eile, im individuellem 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.

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.
Sie ist seit 1986 Bewegungslehrerin und verfügt über Ausbildungen in Physiotherapie und Somatic Experience, New Dance und Contact Improvisation und ist zudem Heilpraktikerin für Psychotherapie.

www.cornelia-georgus.de

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, unser eigenes Potential wiederzuentdecken.

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

Moshe Feldenkrais.

Das Verfeinern unseres Wahrnehmungsvermögens 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.

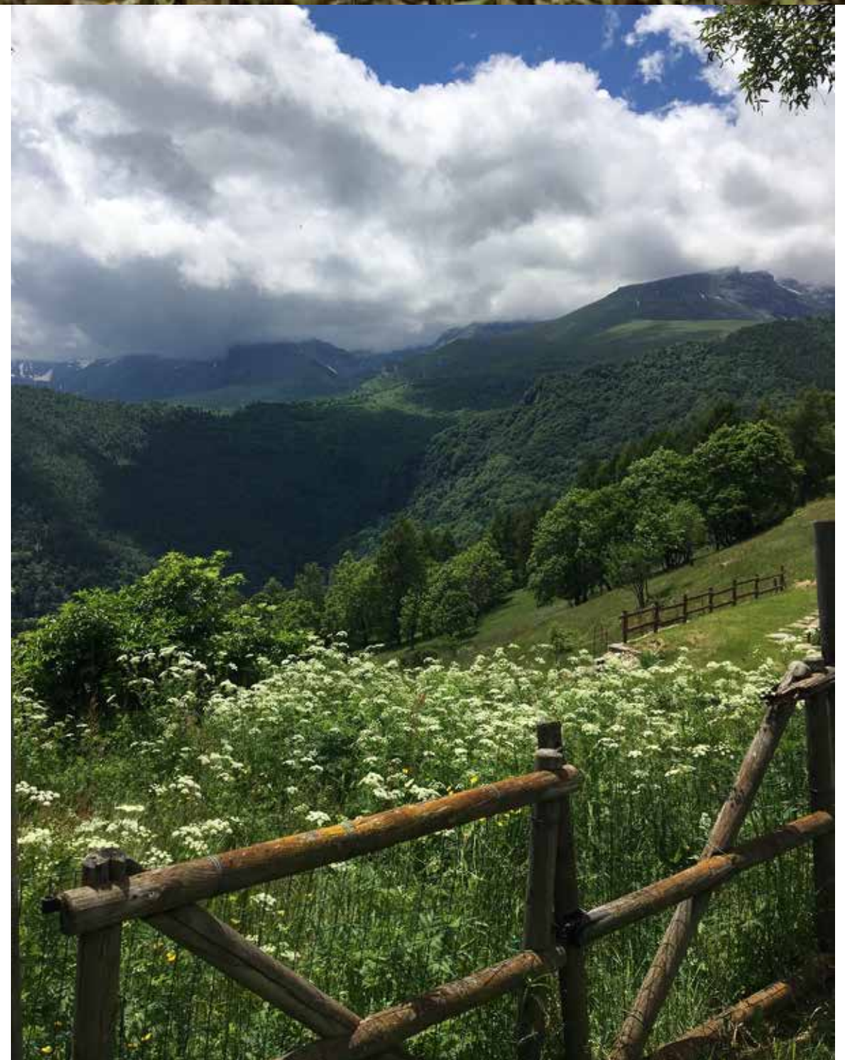
Die Methode wird sowohl in Gruppen 'Bewusstheit durch Bewegung' als auch in Einzelstunden 'Funktionale Integration' unterrichtet.

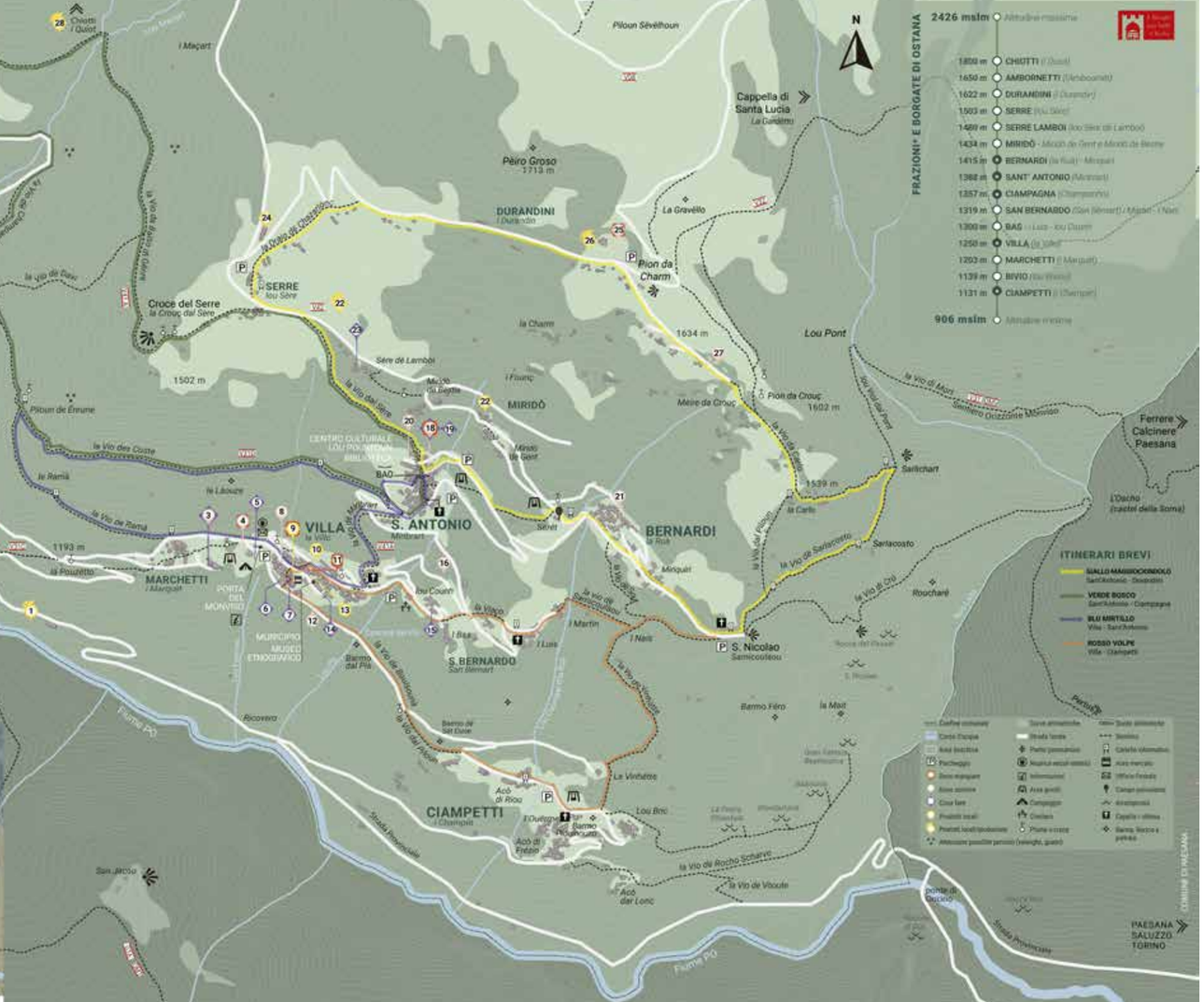
OSTANA

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 UND UNTERKÜNFTE

Bei der Reservierung der Unterkuenfte ist Cristina Venier gern behilflich:
cristina.venier@icloud.com

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.

In der Nähe des Veranstaltungsorts ***Lou Pourtoun*** und im Ort Ostana gibt es viele verschiedene Unterkünfte, die die Teilnehmenden selbst buchen unter **www.visoaviso.it/la-nostra-mappa.**

Die Apartments im Umkreis sind in den Sommermonaten sehr beliebt und sollten baldmöglichst reserviert werden.

Eine sehr einfache und kostengünstige Unterkunft direkt neben dem Lou Pourton ist die „Foresteria"mit der Ausstattung im Stil einer Berghütte und mit Küchenbenutzung.

FORESTERIA

PROGRAMM

Das Programm umfasst insgesamt 20 Stunden Feldenkrais-Unterricht im Saal des Lou Pourton-Zentrums, vorwiegend nachmittags zwischen 15:00 bis 19:00.
Die Vormittage stehen den Teilnehmenden zur freien Verfügung und können z. B. für kürzere oder längere Eskursionen auf den gut ausgeschilderten Wanderwegen genutzt werden. An zwei Vormittagen werden - je nach Wetterbedingungen - geführte Wanderungen mit mittlerem Schwierigkeitsgrad angeboten.

FÜR WEITGEREISTE

Dienstag, 29. Juni 2026 18.00 Uhr Treffpunkt im Zentrum Lou Pourtoun, Sant'Antonio. Es besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens in der „Merenderia" direkt im Zentrum Lou Pourtoun (bitte vormerken).

Dienstag, 30. Juni 2026
11.30–12.30 Einführung Feldenkrais im Auditorium
16.00–19.30 Feldenkrais-Lektion

Mittwoch, 1. Juli 2026
15.00–19.00 Feldenkrais im Auditorium

Donnerstag, 2. Juli 2026
15.00–19.00 Feldenkrais im Auditorium

Freitag, 3. Juli 2026
15.00–19.00 Feldenkrais im Auditorium

Samstag, 4. Juli 2026
15.00–19.00 Feldenkrais im Auditorium

Sonntag, 5. Juli 2026
10.00–13.00 Feldenkrais im Auditorium
Abreise

KOSTEN

€ 300 (einschl. Anzahlung von **€60)**

ANMELDUNG

Nach Eingang des Gesamtbetrages von 300 Euro bzw. der Anzahlung von 60 Euro und des ausgefüllten Anmeldeformulars erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per mail. Bitte überweisen Sie den Gesamtbetrag bis zum 29.05.2026. unter Angabe des Verwendungszwecks “Feldenkrais Querfeldein 2026” auf folgendes Konto:

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

Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie bitte an:
Anja Riemann, **feldenkrais-querfeldein@mail.de**

BUCHUNGSANFRAGE

Vorname Nachname _____

E-Mail _____

Straße _____ Hausnummer _____

Ort _____ Postleitzahl _____

Land / Region _____

Handynummer _____

☐ Ich habe die auf der Website aufgeführten Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen.

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

☐ Ich habe zur Kenntnis genommen, dass meine Kontaktdaten auf der Teilnehmerliste aufgeführt und an alle Kursteilnehmenden verteilt werden, sollte ich dem nicht ausdrücklich im Zuge der Anmeldung schriftlich (per E-Mail/Brief) widersprochen haben.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 60 Euro sofort fällig. Bitte übersenden Sie gleichzeitig das ausgefüllten Anmeldeformular per E-Mail zu übersenden an feldenkrais-querfeldein@mail.de. Die restliche Seminargebühr ist spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn (29.05.2026) 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 Anzahlung, 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 vier Wochen = 29.05.2026) 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 Anzahlung 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
- 1 Unterlage/Matte (nur wer nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln reist)
- 1 großes Handtuch

LITERATURHINWEISE

Rebecca Sonst, Wanderlust, *Eine Geschichte des Gehens*, Matthes&Seitz.
Prof. Shane O'Mara, *Das Glück des Gehens*,
Rowohlt H. D. Thoreau, *Vom Spazieren*, Diogenes

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