

**3. Berliner
Feldenkrais-Woche
19.-27. April 2008**



**Feldenkrais
bewegt.**

Liebe Interessent/Innen,

vielleicht haben Sie schon mal von der Feldenkrais Methode gehört und möchten mehr darüber erfahren.

Wir laden Sie herzlich zur 3. Feldenkrais-Woche Berlin ein.

Bewusstheit durch Bewegung - ATM

ATM (Awareness Through Movement) findet in der Regel in einer Gruppe statt. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen. D.h. es werden nicht ‚richtige‘ Bewegungen nachgeahmt, sondern das Nervensystem wird herausgefordert, Lösungen für freiere Bewegungen zu finden.

Funktionale Integration - FI

FI wird in Einzelarbeit angewandt. Sie basiert auf den gleichen neurophysiologischen Grundlagen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet. Die Berührung und das passive Bewegt-Werden eröffnen einen direkteren und schnelleren Zugang zu einer neuen Bewegungsqualität. Die sinnliche Erfahrung funktioneller Zusammenhänge kann dann in das eigene Repertoire aufgenommen werden. So können selbst ‚eingefleischte‘ Verhaltensweisen in neue Möglichkeiten verwandelt werden.

- Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun?
- Sich möchten sich über einen körperlichen Ansatz besser kennen lernen?
- Möchten Sie etwas gegen körperliche Einschränkungen/Schmerzen unternehmen?
- Wollen Sie Ihr Körpergefühl verfeinern für Ihre sportliche/künstlerische Tätigkeit?
- Sind Sie einfach neugierig, welche Möglichkeiten in Ihnen schlummern?

Die Feldenkrais-Methode ist das geeignete Mittel, um diese Ziele zu erreichen. Sie bietet die Möglichkeit, eigene Gewohnheiten zu entdecken und angenehmere Alternativen zu entwickeln. Diese können dann im Alltag vielfältig genutzt werden. Für wen ist die Feldenkrais-Methode geeignet? Für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution – die offen sind, sich auf neue Erfahrungen und ihr eigenes Entwicklungspotential einzulassen.

Programm-Download:

feldenkraisinfo-berlin.de

feldenkraisinfo-brandenburg.de

Zusatzveranstaltung:

‘amseidenenFaden‘ Film von Katarina Peters mit Boris Baberkoff

So 27. April (Infos siehe Seite 6)

Schicksal Schlaganfall:

Die Geschichte einer jungen Liebe im Ausnahmezustand.

Unterstützt vom Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.,
Jägerwirtstr. 3, 81373 München, www.feldenkrais.de



Aktionstag 19. April

Alte Feuerwache 14-19 Uhr kostenfrei

14.00 Uhr
Großer Saal

Eröffnung 3. Berliner Feldenkraiswoche
,Zurückgefunden ins Leben'

Boris Baberkoff (Musiker aus dem Film: ,amseidenenFaden')
im Gespräch mit
Angelika Peters (1. Vorsitzende des Feldenkrais verbands Deutschland)

15:00

16:15

17:30

Café

Beweglicher Fahrrad fahren
Vorbereitende Lektion im Sitzen
Ulrike Fruhtrunk-Dehn

Gr. Saal

Raum für viele

Raum 1

div. Themen

Multiple Sklerose und Feldenkrais 
Sylke Hofmann, Torsten Strauss

Raum 2

Atmen und Bewegen

Brustkorb - Brustkasten? Frei(er) Atmen, Spre-
chen, Singen
Dirk Klawuhn

Raum 3

FI Einführung

Demonstration einer Einzelstunde
Dragana Cukavac

Raum 4

Gute Beziehungen

Was hat der Arm mit dem Bein zu tun?
- in bequemer Seitenlage
Uta Ruge

Raum 5

Anschauen und
drüber sprechen

Ab 15:00 wechselnde Videos zur Methode
F. Schäffler, B. Mumm

**Bitte bringen Sie Socken und
warme Kleidung mit.**

 **Axel-Springer-Straße 40/41, 10969 Berlin**
U2 Spittelmarkt (Leipziger Str.)
U6 Kochstraße  M 29, 248

Ins Stehen drehen
Bernhard Mumm

Bewußtheit durch Bewegung
Bernd Tröger

Raum für den Atem
Antje von Recklinghausen

Demonstration einer Einzelstunde
K. Jacobs, F. Schäffler

Sehen und Drehen - Koordination der Bewegung
von Kopf bis Fuß
Ulrike Worthmann

**Für den Aktionstag
kostenfreie Tickets vor Ort erhältlich.**
Wochenticket 5 €
**für alle Veranstaltungen (erhältlich
bei den Kursleitern u. am Aktionstag).**
Kursteilnahme nach Voranmeldung.

,Christa Wolf, Paul und Seppi' Lesung
u. Gespräch zu Feldenkraiserfahrungen
Uta Ruge

Spielend Lernen
Claudia Blume

Aufrichtung in verschiedenen Positionen
Christine Walter

Atmung und Aufrichtung
Florian Schäffler

Demonstration einer Einzelstunde
Lisa Schmidt

Becken/Nacken/Kiefer
Kirsten Jacobs



Nach allen Kursen
stehen die Dozenten
für ein Gespräch im
Café bereit.

Charlottenburg

So 20. 15.00-16.30	Dr. Martina Haasch * Brigitte Huth*	Nordic Walking und Feldenkrais – Einführung	Schlosspark Charlottenburg	21 47 46 24 / 31 80 86 01 dr.haasch@t-online
Mo 21. 19.45-21.15	Claudia Blume*	Einfach Gehen	Feldenkrais Centrum Chlbg, Holtzendorfstr. 20	324 31 74 c.blume@feldenkrais-charlottenburg.de
Di 22. 9.30-11:00	Heike Schmidt *	„Aus dem was ist, mehr machen“, im Anschluss Gespräch und Einzelarbeit	Feldenkrais Centrum Chlbg, Holtzendorfstr. 20	781 50 43 h.schmidt@feldenkrais-charlottenburg.de
Do 24. 18.30-20.00	Roland Klimpel *	Bewusstheit durch Bewegung	Tai Chi Kineo Werkstatt Keplerstr. 4-6	324 24 76 bewusstbewegen@yahoo.de
Sa 26. 10.00-11.30	Susanne Schönauer*	„Bewußtheit durch Bewegung“, Kennenlernen d. Methode und Info über neues Training	„Wielandstr.13“, Wielandstr.13	785 21 46 s.schoenauer@gmx.de
Di 06.Mai 17.45-19.15	Michael Schründer*	Freier Rücken – freie Schulter – freier Nacken	Feldenkrais Centrum Chlbg, Holtzendorfstr. 20	323 25 60 m.schründer@feldenkrais-charlottenburg.de

Friedenau - Wilmersdorf

Mo 21. 18.00-19.15	Kornelia Flügge*	Bewegliche Wirbelsäule über die Beine	Hedwigstr. 14	859 43 42
Mo 21. 19.30-21.00	Brigitte Huth*	Freie Schultern, weicher Nacken	Praxis, Offenbacherstr.5	31 80 86 01 brigittehuth@gmx.de

Friedrichshain

Mi 23. 18.30-20.00	Torsten Strauß*	„Mein Rücken – frei und stabil“. Anschließend Gesprächsangebot	Praxis an der Remise, Gabelsberger Str. 9	34 62 75 35 torstenstrauss@feldenkrais-seminar.de
Sa 26. 11.00-14.00	Torsten Strauß* Roland Klimpel*	„Bewegte Kinder“ – Bewegungspraxis/Prävention in der Grundschule (für Eltern/ Pädagogen)	Hausburgschule Turnhalle, Hausburgstr. 20	34 62 75 35 bewusstbewegen@yahoo.de

Kreuzberg

Mo 21. 18.00-19.00	Bernd Tröger*	Bewusstheit durch Bewegung	Praxis für KG / Feldenkrais, Urbanstrasse 119	693 74 65 bernd.troeger@snafu.de
Di 22. 18.00-19.30	Uta Ruge*	Arme, Hals, Kopf und Rippen... Koordinierung – und wozu das gut ist.	Heimstr. 24 A	61 67 19 34 utaruge@vobis.net
Di 22. 18.30-19.30	Sylke Hofmann*	Dem Schmerz den Rücken kehren	Gneisenaustraße 62	94 40 45 10 sylkehofmann@gmx.de
Di 22. 20.15-21.30	Dragana Cukavac*	Einführung in die Feldenkrais Methode ATM: Schulter – Becken – Integration im Rollen	„Aquariana“, Am Tempelhofer Berg 7d	612 13 73 info@move-ment-berlin.de
Mi 23. 18.00-19.30	Christine Walter	Aufrichtung in verschiedenen Positionen	Ratiborstr.4, 2. HH 4 Stock	61 30 44 38 christine_fk@gmx.de

Mi 23. 19.00-20.30	Anna Bausch* Daniel Bausch*	Tai Chi und Feldenkrais	laMove – Falkensteinstr. 48 (Oberbaumbrücke)	405 00 560 info@lamove.de
Do 24. 17.00-18.30	Christiane Raettig* Sabine Sawatzki*	Einführung in die Feldenkrais-Methode im Raum für körperorientiertes Lernen	Erkelenzdamm 59-61, 3.HH Port. 2a	614 34 24 kontakt@sabine-sawatzki.de
Do 24. 20.00- 21.15	Bernhard Mumm	„Freie Schultern, freier Nacken“	„Yoga ...in the flow“, Paul-Lincke-Ufer 30, 2.HH	618 59 58 info@bernhard-mumm.de
Fr. 25. 18.00-19.00	Gabriele Wurm	Kugeln – Rollen – Drehen (Kindern abgeguckt)	Gneisenaustr. 62, 2.HH	78 89 18 48 wurmgabriele@web.de
Sa 26. 11.00-12.30	Stephanie G. Hendrikoff	„Child‘Space“ – Feldenkrais für Säuglinge (Alter: 1-10 Monate)	Therapeutische Praxis, Möckernstr. 66	78 89 66 36 stephanie@hendrikoff.de

Lichtenberg – Karlshorst

Mo 21. 20.00-21.00	Ulrike Müller-Thal*	Beweglicher Rücken	Potpourri, Eginhardstr.9	50 15 81 36 ulrike@mueller-thal.de
------------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--

Lichtenrade

Mo 21. 17.30-18.30	Eva Weiler	Bewusstheit durch Bewegung, „Der bewegliche Rücken“	Praxis PT Dohlen u. Sehmer, Mellener Str. 49	39 83 44 43 evaweiler@web.de
------------------------------	-------------------	--	---	--

Mitte – Prenzlauer Berg

Mo 21. 12.30-13.45	Gabriele Lex*	Babys move. Entwicklungsbegleitung für Eltern mit Babys von 2 – 6 Monaten	Panta Rhei, Chorinerstr. 52	44 35 95 55 panta@rhei-berlin.de
Di 22. 8.30 -10.00	Frauke Frötschl*	Lebendiger Beckenboden	YOGA W60, Winsstr. 60	43 73 59 29 fraudef@arcor.de
Di 22. 19.30-20.30	Dirk Klawuhn*	Unterkiefer, Zunge, Lippen – leicht(er) spre- chen und singen	Haus d. Gesundheit Alex- anderpl., Karl-Marx-Allee 3, R: 5.29	42 08 69 02 fk-woche@klawuhn.de
Mi 23. 10.00-12.00	Kirsten Jacobs * Florian Schäffler	„Freie Knie – freier Rücken“. Einführung in Gruppen- und Einzelarbeit	feldenkrais mitte, Schönhauser Allee 177	49 85 35 91 kim@kimjacobs.de
Mi 23. 19.30-20.30	A.v. Recklinghausen* Dirk Klawuhn*	Feldenkrais und Stimme	Haus d. Gesundheit Alexand- erpl., Karl-Marx-Allee 3	80 19 59 95 antjevr@web.de
Do 24. 14.00-15.00	Ulrike Fruhtrunk-Dehn*	„Feldenkrais auf dem Fahrrad“, Im Raum und im Freien auf dem eigenen Fahrrad!	Naturheilpraxis Mitte, Linienstr. 119	25 76 24 70 ul.fruhtrunk@gmx.de
Do 24. 16.00-18.00	Kirsten Jacobs * Florian Schäffler	„Länge finden“ – Einführung in Gruppen- und Einzelarbeit	feldenkrais mitte, Schönhauser Allee 177	030 49 85 35 91 florianschaeffler@freenet.de
Sa 26. 10.00-11.30	Susanne Wolk*	Kurze Einführung in die Methode, anschließend „Das lebendige Becken“ (Gruppenstunde)	Feldenkrais-Studio, Zionskirchstr. 4	44 04 50 51 susannewolk@gmx.de

Potsdam-Babelsberg

Di **Sabine Sawatzki*** **Einführung in die Feldenkrais-Methode** Adresse bitte **61 30 77 70**
22. 20:30-22:00 telefonisch erfragen

Schöneberg

Mi **Ulrike Worthmann*** **Feldenkrais für Babys ab 2 Monaten – Praktische Einführung in die Child´Space-Methode** Praxis für Physiotherapie, **618 41 36**
23. 11.00-12.00 Belziger Str.16 ulrikeworthmann@hotmail.de

Do **Elisabeth Schmidt*** **ATM – Anschließend eine Einzelarbeitsdemonstration (FI)** Praxis für Physiotherapie, **78 70 65 20**
24. 19.00 Belziger Str.16

Fr **Dr. Martina Haasch*** **Prävention u. Gesundheitsförderung durch Feldenkrais – Vortrag mit praktischen Bsp.** FK-Praxis a. Viktoria-Luise-Pl., Welsersstr.10-12 **21 47 46 24 / 618 41 36**
25. 18.00-19.30 dr.haasch@t-online

Fr **Anke Albinger*** **Beckenboden** Praxis Schneider, **781 12 13**
25. 16.00-17.00 Schwäbische Str. 26 anke.albinger@gmx.de

Tempelhof

Mo **Charlotte Imberg-Süssenguth*** **Feldenkrais: Vortrag, Einführung ATM und FI-Demo** Physiotherapiepraxis Hesse, **7525153 imberg@feldenkrais-tempelhof.de**
21. 19.00-20.30 Tempelhofer Damm 125

Tiergarten

Do **Anita Lang** **Mehr Freiheit für Schulter und Nacken** Praxis Cwik & Lukas, **392 94 94 / 393 53 99**
24. 19.15-20.45 Essener Str. 9

Wedding

Do **Cornelia Michalek-Dichantz*** **Richtig Sitzen?!** Bewusst Bewegen, **462 31 89**
24. 20.00-21.30 Prinzenallee 70 c.michalek-dichantz@web.de

Zehlendorf

Mo **Angelika Peters*** **Einführung in die Feldenkrais-Methode (Gesundheitszentrum Primavita)** im Krankenhaus Waldfriede, **81810301 / 033203 71811**
21. 12.15 -13.30 Argentinische Allee 40 odenthal.peters@t-online.de

Di **Antje von Recklinghausen*** **Freier Atmen** Ahrenshooper Zeile 58, **80 19 59 95**
22.04 19.30 (S1 Mexicoplatz) antjevr@web.de

Sa **Ellen Engelkamp*** **Workshop-Feldenkrais und Reiten** Orthovita, **80 90 93 43**
26. 11.00-13.00 Martin-Buberstr.10 ellen@engelkamp.de

Wochenticket für alle Veranstaltungen 5 € (bei den Kursleitern u. am Aktionstag erhältlich). Kursteilnahme nach Voranmeldung.

Zusatzveranstaltung: **‘amseidenenFaden‘ Dokumentarfilm von Katarina Peters mit Boris Baberkoff**

So 27.04.08, 14:30, Kino fsk am Oranienplatz, Segitzdamm 2, Kreuzberg, Eintritt 5 € 

Schicksal Schlaganfall: Die Geschichte einer jungen Liebe im Ausnahmezustand.

Anschließende Diskussion mit Katarina Peters und Boris Baberkoff.

* Mitglied im
 Feldenkrais Verband
 Deutschland e.V. 