

Anmeldung

für private Kurse bei Sabine Bahnemann,
die anderen bei den jeweiligen Veranstaltern.
Für die Fortsetzung meiner laufenden Kurse
genügt eine mündliche Zusage!

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Kurs _____

Die Kursgebühr in Höhe von _____ €

überweise ich bis 1 Woche vor Kursbeginn
auf das Konto bei der
Hannoverschen Volksbank,
IBAN: DE08 2519 0001 0139 6358 00

bezahle ich bar am ersten Kurstag

Bitte Newsletter digital zusenden.

Meine Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.
Sie berechtigt mich nicht, die Feldenkrais-Methode®
zu unterrichten.

Datum, Unterschrift

Weitere Hinweise

- Einzelstunden Feldenkrais „Funktionale Integration“ und Eltern-Kind-Unterstützung nach der „Child Space“ Methode von Chava Shelhav.
50,- bis 80,- € nach Selbsteinschätzung.
- Nur in den Privatkursen sind auch Gaststunden nach Rücksprache möglich.
Alle weiteren Veranstaltungen bitte über die jeweiligen Veranstalter buchen; deren Preisangaben sind ohne Gewähr.
- Vier Empfehlungen: www.wuerdekompass.org,
www.personaldance.de, www.bernhardschlage.de,
www.feldenkraiszentrum.de

Die Methode nach Feldenkrais

... wurde von dem Ingenieur und Judoka Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt. Sie nutzt Bewegung als Schlüssel zum Leben und Lernen. Sie ermöglicht das Erleben individueller Selbstwirksamkeit. FELDENKRAIS® Practitioner schaffen ein Umfeld, in dem Handlungsspielräume erweitert werden können. Kreative, spontane und ergebnisoffene Entwicklungen bereichern menschliche Interaktionen hin zur reifen Persönlichkeit. Meine Gruppen- und Einzelarbeit ist eingebunden in die Suche, wie sinnvoll das Leben funktioniert und wie es sich von selbst organisiert. Wichtige Impulse kommen aus der Evolutionsbiologie, Schöpferischen Ökologie und der modernen Hirnforschung. In meinem DVD-Film „Schatztruhe Bewegung für das kindliche Gehirn“ (2010) mit dem Hirnforscher Gerald Hüther zeige ich am Beispiel des Kinderturnens im Sportverein VSV Benthe, wie ich diese Impulse umsetzte.

Kontakt

Sport- und feldenkraislehrerein
Sabine Bahnemann
Sieben-Trappen-Str. 31, 30952 Benthe
Telefon 0 51 08/24 10 · sbahne@t-online.de



Was ist mitzubringen?

Eine Decke, bequeme, warme Kleidung
und Socken, Neugierde! Bei den
Tagesveranstaltungen Verpflegung
für die Pausen mitbringen.



Feldenkrais®



Bewegung:
Spüren – Fühlen – Denken
Wie mache ich es mir leicht?

Moving Matters

NEU: „Use the words you know“
English conversation –
make it easy

Region Hannover

Januar bis Juli 2025

Tel. 0 51 08/24 10

Sabine Bahnemann

FELDENKRAIS® Wochenkurse für Erwachsene

Die folgenden Privat-Kurse können nur über mich (05108/2410 oder sbahne@t-online.de) gebucht werden. Gaststunden für 21,- € sind gern möglich. Ein unvorhergesehener Kursausfall ist in der Kursgebühr enthalten. An **Bildungsurlaubswochentagen** finden keine Wochenkurse statt!

Benthe, Raum für Lebenslust, Körperintelligenz und Alltagsmanagement

Sieben-Trappen-Str. 31, Ronnenberg-Benthe

montags · 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 1 In Benthe gebe ich „Spontankurse“; hier bezahlst du für eine Zehnerkarte 180,- €. Wir legen eine Zeitstunde fest, zu der es dir passt, oder du kommst zu einer schon bestehenden Kleingruppe bis zu 3 Personen dazu. Einfach fragen – einrichten!

Hannover-Kleefeld | „Die Praxis“, Scheidestr. 21 a, 3. Stock

montags · 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs 2 5x 13. 1. - 10. 2. · 100,- €

Kurs 3 4x 24. 2. - 17. 3. · 80,- €

Kurs 4 3x 24. 3. - 7. 4. · 60,- €

Kurs 5 3x 12. 5. - 26. 5. · 60,- €

Kurs 6 4x 16. 6. - 7. 7. · 80,- €

FELDENKRAIS® Kurse anderer Anbieter

Diese Kurse bitte über die jeweiligen Anbieter buchen.

Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

dienstags · 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs 7 10x 14. 1. - 25. 3. · 95,- €

Kurs 8 8x 29. 4. - 1. 7. · 76,- €

Tageskurse FELDENKRAIS®

Hannover, bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

Feldenkrais: Kiefer & Co

Kurs 9 Sa 8. 2. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Feldenkrais: Augen & Co

Kurs 10 Sa 1. 3. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Feldenkrais: Kiefer & Co

Kurs 11 Sa 24. 5. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Die FELDENKRAIS® Methode gibt es als Gruppenstunde „Bewusstheit durch Bewegung“ oder als Einzelstunde „Funktionale Integration“ mit Berührung.

FELDENKRAIS® Bildungsurlaube 2025

Hannover, bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

Kurs 12 Mo.-Fr. 17. - 21. 2. · 8.30 - 16.30 Uhr · 230,- €

Hannover, bildungsverein.de | Am Listholze 31

Kurs 13 Mo.-Fr. 5. - 9. 5. · 8.30 - 16.30 Uhr · 230,- €

Eutin, vhs-eutin.de | Plöner Str. 19

Kurs 14 Mo.-Do. 14. - 17. 4. · 8.30 - 16.30 Uhr · 164,- €

(Ich kann ein Quartier anbieten ...)

Einzelstunde FELDENKRAIS® gibt es auch – s. letzte Seite!

Du hast noch andere Ideen?

Ich habe noch eine:
In der Holsteinischen Schweiz in Eutin kann ich ein FELDENKRAIS® Wochenende mit Unterkunft und Selbst- oder Fremdverpflegung anbieten.
Mal drauf rum spüren?

Wochenkurse Englisch

2023 habe ich angefangen, das Buch „Child Space“ meiner Feldenkrais-Trainerin Chava Shelhav aus dem Englischen ins Deutsche zu übersetzen. Wenn ich das wörtlich übersetze, würde das den deutschen Redefluss stören. Mir wurde klar, dass das umgekehrt genauso gilt. In dieser Phase kam plötzlich jemand auf mich zu, ob ich ihr helfen könne, sie auf eine Ferien-Amerikareise vorzubereiten. Wie sich schnell herausstellte, konnte sie mit ihrem vorhandenen Wortschatz nach meiner Ermunterung schon viel beschreiben, – nach dem Motto: „use the words you know“. Die fehlende Vokabel oder entsprechende Formulierung kann ich dann nachreichen ... und so erweitert sich der Wortschatz von selbst im gesprochenen Kontext. Daraus entwickelte sich bei mir die Idee, diese Art als Wochenendseminar zu unterrichten und als Kurse anzubieten. Hier die Daten:

Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

dienstags · 19.15 - 20.45 Uhr

English Conversation – make it easy! (A2 - B1)

Kurs 15 4x 14. 1. - 4. 2. · 50,- €

Kurs 16 4x 4. 2. - 25. 2. · 50,- €

Kurs 17 6x 13. 5. - 17. 6. · 75,- €

Tageskurse Englisch

Hannover, Bildungsverein.de | Stadtstr. 17

Kurs 18 Sa. 1. 2. · 10.30 - 16.00 Uhr · 31,- €

Kurs 19 Sa. 8. 3. · 10.30 - 16.00 Uhr · 31,- €

Antwort

Frau Sabine Bahnmann
Sieben-Trappen-Straße 31

30952 Ronnenberg-Benthe