

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 bei Bewegungsauffälligkeiten, Orientierungsproblemen 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

August bis Dezember 2024

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!

Hannover-Kirchrode | Praxis Schwemann & Last, Bleekstr. 5
montags · 19.00 - 20.15 Uhr

Kurs 1	4 x 5. 8. - 26. 8. · 72,- €
Kurs 2	5 x 2. 9. - 30. 9. · 90,- €
Kurs 3	4 x 28. 10. - 25. 11. · 72,- €
Kurs 4	3 x 2. 12. - 16. 12. · 54,- €

Benthe, Raum für Lebenslust, Körperintelligenz und Alltagsmanagement

Sieben-Trappen-Str. 31 / geeignet für bis zu 3 Personen

Kurs 5 „Spontankurs“ = Dauer 1 Zeitstunde.
Hier bezahlst du 175,- € für eine Zehnerkarte.
Wir legen die Zeit fest.
Du kommst zu einer Kleingruppe dazu oder wir gründen eine neue!

FELDENKRAIS® Kurse anderer Bildungsträger

Diese Kurse bitte über die jeweiligen Anbieter buchen.

Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1
dienstags · 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs 6	7 x 6. 8. - 17. 9. · 70,- €
Kurs 7	9 x 24. 9. - 10. 12. · 86,- €

Tageskurse FELDENKRAIS®

Hannover, bildungsverein.de | Viktoriastr. 1
Feldenkrais: Augen & Co

Kurs 8	Sa 9. 11. · 11.00 - 15.00 Uhr · 36,- € Feldenkrais Vertiefungsseminar; Vorerfahrung sinnvoll
Kurs 9	Sa 16. 11. · 11.00 - 16.30 Uhr · 43,- € Feldenkrais: Kiefer & Co
Kurs 10	Sa 23. 11. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Volkshochschule Hannover,

vhs-hannover.de | Burgstr. 14
Feldenkrais: Kiefer & Co
Kurs 11 Sa 14. 12. · 11.00 - 16.30 Uhr
40,60 €

www.feldenkrais.de

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

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?

FELDENKRAIS® Bildungsurlaube 2024/25

Hannover, bildungsverein.de | Am Listholze 31

Mo.-Fr: 11. - 15. 11. · 8.30 - 16.30 Uhr · 181,- €

(nur noch Warteliste)

Mo.-Fr: 17. - 21. 2. · 5. - 9. 5. · 17. - 21. 11. · 230,- €

Barsinghausen, vhs-cl-land.de | Langenäcker 38

Mo.-Fr: 14. - 18. 10. · 204,- €

Eutin, vhs-eutin.de | Plöner Str. 19

Mo.-Do. 21. - 24. 10. · 164,- €

(Ich kann ein Quartier anbieten ...)

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

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 schon viel beschreiben, auch wenn die Übersetzung eines bestimmten Begriffes fehlte – 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 12 7 x 6. 8. - 17. 9. · 70,- €

Kurs 13 6 x 29.10. - 10. 12. · 75,- €

Tageskurs Englisch

Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

Kurs 14 Sa. 12. 10. · 10.30 - 16.00 Uhr · 31,- €

Benthe, Raum für Lebenslust, Körperintelligenz und

Alltagsmanagement | Sieben-Trappen-Str. 31

Kurs 15 „Spontankurs“ = Dauer 1 Zeitstunde. Hier bezahlst du 175,- € für eine Zehnerkarte. Wir legen die Zeit fest.
Du kommst zu einer Kleingruppe dazu oder wir gründen eine neue!
Du willst erst mal nur schnuppern? Gern für 21,- €

www.feldenkraishannover.de/sabine.htm

Bitte Anmeldecoupon auf der Rückseite ausfüllen, abtrennen und einfach abgeben.

Antwort

Frau Sabine Bahnmann
Sieben-Trappen-Straße 31

30952 Ronnenberg-Benthe

Sabine Bahnmann · Sieben-Trappen-Straße 31 · 30952 Ronnenberg