

# 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](http://www.wuerdekompass.org), [www.personaldance.de](http://www.personaldance.de), [www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de), [www.feldenkraiszentrum.de](http://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](mailto: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

<b>Kurs 1</b>	4 x 5. 8. - 26. 8. · 72,- €
<b>Kurs 2</b>	5 x 2. 9. - 30. 9. · 90,- €
<b>Kurs 3</b>	4 x 28. 10. - 25. 11. · 72,- €
<b>Kurs 4</b>	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

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

### Tageskurse FELDENKRAIS®

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

<b>Kurs 8</b>	Sa 9. 11. · 11.00 - 15.00 Uhr · 36,- € Feldenkrais Vertiefungsseminar; Vorerfahrung sinnvoll
<b>Kurs 9</b>	Sa 16. 11. · 11.00 - 16.30 Uhr · 43,- € Feldenkrais: Kiefer & Co
<b>Kurs 10</b>	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](http://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](http://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