

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.
- Drei Empfehlungen: www.wuerdekompass.org, www.personaldance.de, www.bernhardschlage.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®



**Wie
mache ich es
mir leicht?**

Moving Matters

**NEU: „English conversation –
make it easy“ mit dem Lernmodell
der FELDENKRAIS®-Methode**

Region Hannover

Januar bis Juli 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 20,- € 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 / geeignet für bis zu 3 Personen

montags · 9.45 - 11.00 Uhr

- Kurs 1** 4x 22. 1. - 12. 2. · 68,- €
- Kurs 2** 5x 26. 2. - 25. 3. · 85,- €
- Kurs 3** 4x 8. 4. - 6. 5. · 68,- €
- Kurs 4** 4x 27. 5. - 17. 6. · 68,- €
- Kurs 5** 4x 24. 6. - 15. 7. · 68,- €
- Kurs 6** „Spontankurs“ = Dauer 1 Zeitstunde.

Hier bezahlst du 170,- € für eine Zehnerkarte. Wir legen die Zeit fest. Du kommst zu einer bestehenden Kleingruppe dazu oder wir gründen eine neue!

Hannover-Kirchrode | Praxis Schwemann & Last, Bleekstr. 5

montags · 19.00 - 20.15 Uhr

- Kurs 7** 4x 22. 1. - 12. 2. · 68,- €
- Kurs 8** 4x 26. 2. - 25. 3. · 85,- €
- Kurs 9** 4x 8. 4. - 6. 5. · 68,- €
- Kurs 10** 4x 27. 5. - 17. 6. · 68,- €
- Kurs 11** 4x 24. 6. - 15. 7. · 68,- €

FELDENKRAIS® Kurse anderer Bildungsträger

Diese Kurse bitte über die jeweiligen Anbieter buchen.

Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

dienstags · 17.30 - 19.00 Uhr

- Kurs 12** 9x 16. 1. - 19. 3. · 81,- €
- Kurs 13** 10x 16. 4. - 2. 7. · 90,- €

Springe, vhs-cl-land.de | Bahnhofstraße 38

donnerstags · 16.10 - 17.25 Uhr

- Kurs 14** 6x 8. 2. - 21. 3. · 53,- €
- Kurs 15** 6x 11. 4. - 30. 5. · 53,- €

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?

www.feldenkrais.de

Tageskurse FELDENKRAIS®

Hannover, bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

Feldenkrais: Kiefer & Co

Kurs 16 Sa 3. 2. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Feldenkrais: Augen & Co

Kurs 17 Sa 2. 3. · 11.00 - 15.00 Uhr · 36,- €

Feldenkrais: Kiefer & Co

Kurs 18 Sa 8. 6. · 11.00 - 16.30 Uhr · 39,- €

Volkshochschule Hannover, vhs-hannover.de | Burgstr. 14

Feldenkrais: Kiefer & Co

Kurs 19 Sa 24. 2. · 11.00 - 16.30 Uhr · 30,60 €

Hannover, bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

Vertiefung f. ehemalige Feldenkrais-Bildungsurlauber*innen

Kurs 20 Sa 25. 5. · 10.00 - 16.00 Uhr · 43,- €

FELDENKRAIS® Bildungsurlaube 2024

Hannover, bildungsverein.de | Am Lischtholze 31

19. - 23. 2. · 8.30 - 16.30 Uhr · 181,- €

22. - 26. 4., 181,- €

Eutin, vhs-eutin.de | Plöner Str. 19

2. - 5. 4. · 8.30 - 16.30 Uhr · 164,- €

(Ich kann ein Quartier anbieten ...)

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

Wochenkurse Englisch

Warum biete ich Englisch an? Weil ich selbst Englisch studiert und während meines halben Jahres in Liverpool begriffen habe, dass kein native oder foreign speaker sich so verständlich ausdrückt, wie ich das in der Schule gelernt habe. Wozu lerne ich eine andere Sprache? Möchtest du dein wenig genutztes Schulenglisch entspannt aufbessern, um dich locker im conversation-Modus verständigen zu können? Dann komm mal vorbei! Auch FELDENKRAIS® lässt sich englisch unterrichten ...



Hannover, Bildungsverein.de | Viktoriastr. 1

dienstags · 19.15 - 20.45 Uhr

Kurs 21 5x 16. 1. - 13. 2. · 50,- €

Kurs 22 5x 30. 4. - 4. 6. · 50,- €

Benthe, Raum für Lebenslust, Körperintelligenz und

Alltagsmanagement | Sieben-Trappen-Str. 31

Kurs 23 „Spontankurs“ = Dauer 1 Zeitstunde. Hier bezahlst du 170,- € für eine Zehnerkarte. Wir legen die Zeit fest.

Du kommst zu einer Kleingruppe dazu oder wir gründen eine neue!

Du willst erst mal nur schnuppem? Gern für 20,- €

Tageskurse Englisch

Hannover, Bildungsverein.de | Stadtstr. 17

Kurs 24 Sa 9. 3. · 10.30 - 15.15 Uhr · 18,- €

Kurs 25 Sa 15. 6. · 10.30 - 15.15 Uhr · 18,- €

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