

FELDENKRAIS WOCHE

30. September – 4. Oktober 2026

DIE ENTDECKUNG DER INNEREN ORDNUNG



Höwenegg-Kratersee

Mit Eva Locher und Claudia Helbling
in Mauenheim - Immendingen

zwischen Donau und Bodensee

FELDENKRAIS

Wir erforschen mit sehr feinen und präzisen Bewegungselementen die innere Ordnung, die in uns angelegt ist. Unsere Wahrnehmung hilft uns dabei, uns organisch und mit geringerem Kraftaufwand zu bewegen.

Dabei entdecken wir:

- Freiheit und Stabilität im Zusammenspiel von Füßen, Knien und Hüftgelenken
- Bewegliche Leichtigkeit im Rücken
- Schultern, Nacken und Kopf in einer neuen Balance - getragen von der Wirbelsäule

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten:

- Wie kommen wir in den Zustand der inneren Ordnung?
- Wie hindern wir uns allenfalls daran?
- Wie gehen wir mit der Aufrichtekraft und der Schwerkraft um?
- Wie kommen wir einer idealen Selbstorganisation zwischen diesen beiden Kräften näher?

In der freien Zeit am Nachmittag bietet sich die wunderschöne Umgebung von Mauenheim an, das Entdeckte bei kleinen Wanderungen oder anderen Tätigkeiten zu integrieren.

KURSPROGRAMM

Mittwoch, 30. September 2026

Start mit Tee, Kaffee und Kuchen um 15:00

Feldenkrais Kurs: 16:00 - 18:45

Donnerstag 1. bis Samstag 3. Oktober 2026

Feldenkrais Kurs: 9:30 - 12:00 und 16:30 - 18:45, Freitagnachmittag frei

Sonntag, 4. Oktober 2026

Feldenkrais Kurs: 9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30

Donnerstag- bis Samstagnachmittag bieten wir Feldenkrais Einzelstunden „Funktionale Integration“ an.

ORT

Seminarhaus Engelscheuer

Mauenheimer Straße 25

DE-78194 Immendingen-Mauenheim

www.abraxas-mauenheim.de

KURSKOSTEN

500 € (Frühbucherrabatt bis 26.06.26)

560 € (bei Anmeldung ab 27.06.26)

zusätzlich buchbar: Feldenkrais Einzelstunden, 80 € je Stunde

ZIMMER mit Vollpension (biologisch-vegetarisch) für 4 Nächte:

340 - 390 € Einzelzimmer mit Etagenbad

360 - 380 € Einzelzimmer mit Dusche/WC

300 - 340 € Doppelzimmer mit Etagenbad p.P

320 - 348 € Doppelzimmer mit Dusche/WC p.P

LEITUNG

Eva Locher und Claudia Helbling, Feldenkrais Practitioner

ANMELDUNG

Per E-Mail an: evalocher@feldenkrais-el.de

unter Angabe von Vor- und Nachname, PLZ, Ort, Telefon-, Mobilnummer.

Wir senden dir eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung.

Mit Anzahlung von 125 € ist dein Platz für dich reserviert.

Restzahlung bis spätestens 01.09.26.

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt bis 07.07.26 fallen keine Stornokosten an.

Bei Rücktritt bis 01.09.26 fallen 25% der Kurs- und Zimmer-Kosten an*.

Bei Rücktritt bis 15.09.26 fallen 50% der Kurs- und Zimmer-Kosten an*.

Ab dem 16.09.26 fallen 80% der Kurs- und Zimmer-Kosten an*,

*ausser es wird ein Ersatzteilnehmer vermittelt, oder es gibt eine Warteliste.

Ggf. kannst du eine Seminar-Rücktrittsversicherung abschliessen.