

Jahresprogramm 2012

**KATRIN ARN
FELDENKRAIS - METHODE**



Mottastrasse 8
3005 Bern
Tel: 031 311 79 70



Die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein Weg, über achtsam ausgeführte, teils ungewohnte Bewegungen unseren Handlungsspielraum zu erweitern. Alte, oft einschränkende Bewegungsgewohnheiten werden durch leichtere und manchmal überraschend einfache Möglichkeiten erweitert. Bewusste Wahrnehmung von Bewegung verändert und bereichert unser Selbstbild.

Die Methode wird in zwei Formen unterrichtet.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die Arbeit in der **Gruppe** geschieht nach mündlicher Anleitung. Bewegungen werden nach eigenen Möglichkeiten erforscht, variiert und später «einverleibt». Die Pausen dazwischen sind genau so wichtig wie das Tun: Sie bedeuten innezuhalten und zu spüren, wie Bodenkontakt, Körperbild und Atmung sich zu verändern beginnen. Im Verlauf einer Lektion stellen sich grössere Beweglichkeit und eine verbesserte Selbstorganisation ein, die Gelenke werden auf schonende Art eingesetzt und das Skelett als lebendiges Organ angeregt. Dieser vielschichtige Lernprozess verbessert die Qualität von Bewegung und beeinflusst unser Handeln, Denken, Spüren und Fühlen.

Feldenkrais - Funktionale Integration

Eine **Einzelstunde** ist immer auf die speziellen Bedürfnisse und Fragen einer Klientin/eines Klienten aufgebaut. Es findet ein Dialog statt, indem die Lehrerin durch Berührung sanfte und klare Bewegungen schafft, die von der Klientin/vom Klienten wahrgenommen und integriert werden können. So wird ein Weg zu besserer Bewegungsqualität angebahnt und werden Bedingungen zum Umlernen geschaffen. Gemeinsames Entwickeln von Übungen und Strategien für den Alltag.

Workshop am Samstag

Der Workshop am Samstag ist als Vertiefung eines Themas aus der Feldenkraisarbeit gedacht und ebenfalls geeignet für alle, die nicht regelmässig eine Gruppe besuchen können.

- 25.2.2012 «es sitzt» – ein Nachmittag zum Thema dynamisches Sitzen
- 24.3.2012 rollen und fallen (gegen die Angst vor dem Fallen)
- 12.5.2012 lebendiges Gesicht, entspannte Augen
- 15.9.2012 Tanden – bewegen aus der Mitte
- 17.11.2012 Kiefer, Atem, Zunge

Kurszeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Kosten: Fr. 80.–/70.– (bei Reduktion)
Am Kurstag in bar zu bezahlen

Der Workshop am Samstag kann regelmässig oder einzeln besucht werden. Anmeldung bitte wenn möglich eine Woche im Voraus.

mail: studio@ka-feldenkraismethode.ch oder
T: 031 311 79 70

Einzelstunden

Die Einzelstunden finden nach Absprache statt. Ebenso sind Beratungen am Arbeitsplatz, im Umgang mit Musikinstrumenten, oder bei besonderen beruflichen oder privaten Herausforderungen möglich.

Beiträge der Krankenkasse über die Zusatzversicherung möglich. Bitte direkt mit der Kasse absprechen.
EMR – und ASCA anerkannt.

Kosten: Fr. 130.– (Dauer ca. 60 Min.)
Reduktion nach Absprache

Gruppenstunden

Feldenkrais Gruppenstunden finden nach mündlicher Anleitung statt, im Liegen, Sitzen, Stehen und im Raum. Die Teilnehmerinnen erforschen neue Möglichkeiten der Bewegung mit dem Ziel, Tätigkeiten im Alltag leichter zu gestalten.

Kurse A/B/C/D

Ort: Mottastrasse 8, 3005 Bern

Kurs E

Ort: Tanzstudio Move'M, 3037 Herrenschwanden

Einzelne Stunden können in anderen Gruppen vor- oder nachgeholt werden.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen, Krankenkassenbeiträge bei Zusatzversicherung bitte direkt mit der entsprechenden Kasse abrechnen. Das Kursgeld ist im Voraus zu bezahlen, auf PC 30-106027-9. Ermässigung auf Anfrage.

Wochenkurse 2012

Sommerkurs

16.–20. Juli 2012, Kurszeit 9.00–12.00 Uhr
Kursort: Mottastrasse 8

Ferienkurs im Tessin

«Präsenz verkörpern – Feldenkrais und Meditation»
2.–8. September 2012
Kursort Casa Civetta, 6670 Avegno (separater Flyer)

Winterkurs

26.–30. Dez. 2012, Kurszeit 10.00–13.00 Uhr
Kursort: Mottastrasse 8

«zenvorsechs»

Einmal im Monat Sitzen in der Stille (Zazen) und kurze Gehmeditation (Kinhin). Die Gruppe ist offen für alle, die ergänzend zur Feldenkraisarbeit Achtsamkeit und Innehalten üben, oder einfach ab und zu in einer Gruppe meditieren möchten.

- 13. Januar 2012
- 3. Februar 2012
- 2. März 2012
- 23. März 2012
- 27. April 2012
- 25. Mai 2012
- 22. Juni 2012
- 17. August 2012
- 14. September 2012
- 19. Oktober 2012
- 16. November 2012
- 14. Dezember 2012

Zeit: 17.50–19.00 Uhr, kurze Einführung um 17.30 Uhr, Unkostenbeitrag: Fr. 5.–

Gruppenstunden 2012

Kurs A, Montag 17.00–18.00 Uhr

9.1.–26.3.12, ohne 6.2., 11 x Fr. 30.–/330.–
23.4.–2.7.12, ohne 28.5., 10 x Fr. 30.–/300.–
6.8.–17.9.12, 7 x Fr. 30.–/210.–
15.10.–17.12.12, 10 x Fr. 30.–/300.–

Kurs B, Montag 18.15–19.15 Uhr

9.1.–26.3.12, ohne 6.2., 11 x Fr. 30.–/330.–
23.4.–2.7.12, ohne 28.5., 10 x Fr. 30.–/300.–
6.8.–17.9.12, 7 x Fr. 30.–/210.–
15.10.–17.12.12, 10 x Fr. 30.–/300.–

Kurs C, Dienstag 9.00–10.00 Uhr

10.1.–27.3.12 (ohne 7.2.), 11 x Fr. 30.–/330.–
24.4.–3.7.12, 11 x Fr. 30.–/330.–
7.8.–18.9.12, 7 x Fr. 30.–/210.–
16.10.–18.12.12, 10 x Fr. 30.–/300.–

Kurs D, Mittwoch 12.15–13.15 Uhr

11.1.–28.3.12, ohne 8.2., 11 x Fr. 30.–/330.–
25.4.–4.7.12, 11 x Fr. 30.–/330.–
8.8.–19.9.12, 7 x Fr. 30.–/210.–
17.10.–19.12.12, 10 x Fr. 30.–/300.–

Kurs E, Mittwoch 19.00–20.00 Uhr

11.1.–28.3.12, ohne 8.2., 11 x Fr. 30.–/330.–
25.4.–4.7.12, 11 x Fr. 30.–/330.–
8.8.–19.9.12, 7 x Fr. 30.–/210.–
17.10.–19.12.12, 10 x Fr. 30.–/300.–

Katrin Arn

unterrichtet seit 1994 Feldenkrais in Gruppen- und Einzelstunden, Wochenkursen und Seminaren. Das Feldenkraistraining hat sie bei Myriam Pfeffer in Paris gemacht. Ihr «beruflicher Boden» besteht aus einer Ausbildung in allgemeiner Krankenpflege und der 4-jährigen Lehrzeit in Mime und Körpersprache an der Ecole de Mime Marcel Marceau in Paris.

Seit Jahren besucht sie Seminare mit Russell Delman und hat 2010 das «Embodied Life Mentorship Programm» abgeschlossen (Feldenkrais, guided inquiry nach Focusing sowie Zenmeditation). Diese Weiterbildung beeinflusst und bereichert ihren persönlichen Weg und ihre Arbeit mit Menschen. Seit 2010 organisiert sie in Bern Seminare mit Russell Delman.

Katrin Arn ist zertifiziertes Mitglied des Schweizerischen Feldenkraisverbandes SFV und anerkannt von EMR und ASCA.

Information und Anmeldung:

Kursort: Mottastrasse 8, CH-3005 Bern
T: 031 311 79 70
mail: studio@ka-feldenkraismethode.ch
www.ka-feldenkraismethode.ch
Einzahlungen auf: PC 30-106027-9

