

Online-Feldenkrais-kurse und Einzelstunden im Herbst 2020

"Fange niemals an aufzuhören, höre niemals auf anzufangen"

Es gibt 2 Online- Feldenkrais-kurse:

- **Montagskurs:** 19. Okt. · 2. Nov. · 9. Nov · 16. Nov. · 30. Nov. · 7. Dez. · 14. Dez.
- **Donnerstagskurs:** 22. Okt. · 5. Nov. · 12. Nov. · 19. Nov. · 3. Dez. · 10. Dez. · 17. Dez.
- Zeiten jeweils 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Maximal 10 TeilnehmerInnen
- Ein Kurs kostet 125 €.
Für Studierende, SeniorInnen, Geringverdienende kostet der Kurs 80 €.
- Bitte überweise auf das Konto bei der Heidelberger Volksbank:
IBAN: DE93 6729 0000 0042 0292 03
- Anmeldung mit E-Mail:
Leonhard Thomas · Im Weiher 55 · 69121 Heidelberg
E-Mail: info@thomas-feldenkrais.de oder
Telefonisch: 06221-65 45 73, Montag bis Freitag von 8.30-9.00 Uhr

Nach den Einzel- und Gruppenstunden werde ich gefragt: „Was kann ich für mich als Nächstes tun?“. Hierfür biete ich im Herbst drei sich ergänzende, ineinander verwobene Feldenkrais-Angebote an. Hier kurz zur Orientierung:

1. Online-Feldenkrais-kurse

Wegen der Pandemie bleibe ich zunächst beim Onlineformat. In den bisherigen Kursen hat sich gezeigt, dass auch so ein Gefühl des Miteinanders entsteht.

Ob Online oder nicht: Der Lehrende schafft für das eigenständige Lernen einen äußeren Rahmen und günstige Bedingungen. Im Englischen gibt es dafür das Wort "facilitator", also ein "Ermöglicher", der zur Gewandtheit und Leichtigkeit anleitet.

In den Herbstkursen werde ich anspruchsvollere Feldenkrais-ektionen anbieten. Durch diese anspruchsvollen, komplexeren Bewegungen kann man neue positive Erfahrungen nachhaltig in das Leben übertragen.

2. Neu: Videoaufnahmen mit klassischen Feldenkraislektionen

Neben den Gruppenkursen empfehle ich allen TeilnehmerInnen meine Videoaufnahmen mit einfachen klassischen Feldenkraislektionen.

Nach dem Motto "Feldenkraisgeist-Anfängergeist" sind sie für alle nützlich und vertiefen die Erfahrung:

- Sie kommen in allen Kursen immer wieder auf die ein oder andere Weise vor und sind ihrem Aufbau sehr einfach zu verstehen.
- Man kann die Lernstrategien von Feldenkrais nach und nach am eigenem Leib erfahren und verstehen. Schwierigere Lektionen fallen dann leichter und die Übertragung in das Leben ist nachhaltiger!
- Ihr werdet merken: Gerade die "einfachen" Lektionen entpuppen sich so als Quelle von reichhaltigsten Erfahrungen.

3. Einzelstunden live und online

Einzelstunden sind vor allem dann hilfreich, wenn man spezielle Fragenstellungen hat oder Bewegungen in den Kursen schwer fallen oder mit Spannungen bzw. Schmerzen verbunden sind.

Seit Juli gebe ich wieder **Einzelstunden live**. Unter Einhaltung der Hygienebestimmungen sind sie wieder gut möglich.

Die neuen **Online-Einzelstunden** haben sich für KlientInnen bewährt, die weiter weg wohnen. Außerdem kann die Länge der Stunde variiert werden, d.h. auch kürzere Stunden sind möglich. Eine Einzelstunde mit 60 Minuten kostet 70 €, mit 30 Minuten 40 €.