



## FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel

**Montag, 15. Mai bis Samstag, 20. Mai 2023**

.....

**FELDENKRAIS®-Stunden** bieten einen Weg, eingefahrene Muster und Gewohnheiten zu erkennen, unnötige Spannung spüren und reduzieren zu lernen, ein klareres Selbstbild zu entwickeln und sich mit größerer Leichtigkeit und mehr Alternativen zu bewegen. Zum zehnten Mal findet dieser einwöchige Kurs in der Eifel in der ruhigen Atmosphäre des Kloster Steinfeld statt. Er möchte Gelegenheit bieten, sich einmal mehr Zeit für den Prozess der Selbsterforschung zu nehmen. Sie widmen sich selbst täglich mehrere Stunden freundlicher Aufmerksamkeit bei Bewegungs- und Wahrnehmungsexperimenten. Jenseits der Routine und der Anforderungen des Alltags können so eigene Gewohnheiten besser aufgespürt werden, aber vor allem Alternativen bewusster erlebt und im eigenen Repertoire tiefer und nachhaltiger verankert werden. Es verstärkt die in der Gruppe gemachten Erfahrungen und Einsichten

beträchtlich, wenn Sie nicht gleich danach in Ihren Alltag zurückkehren. Zwei leichte Wanderungen (1 kürzere à ca. 2,5 Stunden, 1 längere à ca. 4 Stunden) durch die wunderschöne Landschaft der Eifel werden die Erholung vertiefen und runden das Programm ab. Die Teilnahme an den Wanderungen ist freiwillig.

**Corona-Pandemie:** Selbstverständlich finden die jeweils gültigen Schutzmaßnahmen im Kloster und im Kurs Berücksichtigung. Sollte der Kurs wegen der Pandemie kurzfristig abgesagt werden müssen, wird die Kursgebühr von mir und die Übernachtungsgebühr vom Kloster erstattet.

## Kursleitung

### **Bettina Kelm**

- FELDENKRAIS®-Lehrerin und Physiotherapeutin
  - FELDENKRAIS®-Ausbildung von 1999 – 2002 in Amsterdam
  - eigene Praxis seit 2005 in Düsseldorf
- [www.rumkugeln.com](http://www.rumkugeln.com)

### **Bettina Kelm**

Feldenkrais & Physiotherapie

Franklinstraße 39 · 40479 Düsseldorf  
Tel. 0211/514 515 9 · Fax 0211/514 541 2  
[mail@rumkugeln.com](mailto:mail@rumkugeln.com)

## Wanderführung

**Nicola Prior** – zertifizierte Wanderführerin, Düsseldorf. Sie kennt die Eifel ausgezeichnet.

## Seminar und Seminargebühr

Über die Tage verteilt werden ca. 18 Stunden FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung stattfinden.

Eine geführte Wanderung à ca. 2 Stunden und eine à ca. 3–4 Stunden finden im Abstand statt.

Bis 28.2.2023 **Frühbucherrabatt 320,- EUR** (wegen Corona verlängert)

Ab 1.3.2023 **Normalpreis 350,- EUR**

Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 16

---

## Ort/Unterbringung

Kloster Steinfeld eignet sich hervorragend, um Abstand vom Alltag und Ruhe zu finden. Die alte romanische Anlage ist sehr gut erhalten, gepflegt und ausgesprochen sehenswert. Der Klostergarten lädt zum meditativen Verweilen ein. Bei der Unterbringung haben Sie die Wahl. Der Komfort im alten Gästehaus ist einfach und klösterlich. Im neuen, renovierten Gästehaus ist er modern und gehoben. Es gibt Vollverpflegung. Ein kleines Schwimmbad kann zu bestimmten Zeiten genutzt werden.

## Ca. Preise\*

EZ/Bad/Altes Gästehaus/incl. VP ab 83,- EUR/Tag | 5 Tage/415,- EUR

EZ/Bad/Neues Gästehaus/incl. VP ab 108,- EUR/Tag | 5 Tage/540,- EUR

## Buchung der Zimmer

\*Wegen der Vielzahl der Preiskategorien erfragen Sie die genauen Preise bitte beim Gästehaus. Die Buchung und Bezahlung der Zimmer erfolgt über das Gästehaus des Kloster Steinfeld: Tel. 02441 889131 oder per Mail an [gaeste@kloster-stiefeld.de](mailto:gaeste@kloster-stiefeld.de),

<https://www.kloster-stiefeld.com/de/zimmer>.

Das Feldenkrais Seminar hat ein extra Kontingent für Zimmer reserviert. Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung im Kloster dennoch möglichst frühzeitig! Bei Fragen rund um die Zimmerbuchung unterstützt Sie auch Frau Prior: [nicola.prior@rumkugeln.com](mailto:nicola.prior@rumkugeln.com)

---

## Anmeldung/Buchung

Die Anmeldung und Bezahlung für das Seminar erfolgt bei bei Bettina Kelm. Bitte verwenden Sie dafür das angefügte Anmeldeformular. Für eine verbindliche Anmeldung überweisen sie bitte 200,- EUR auf mein Konto bei der Deutschen Bank (Kennwort „Eifel Mai 2023“). Der Rest der Kursgebühr kann bis zum 5.5.2022 überwiesen oder bei Kursbeginn in bar gezahlt werden. Mit Erhalt der Anmeldebestätigung und Überweisung der Anmeldegebühr ist Ihr Platz im Kurs fest reserviert.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Eingänge vergeben.

Rücktritt von der Anmeldung ist bis 6.4.22 ohne Kosten möglich. Danach kann die Anzahlung (unabhängig vom Rücktrittsgrund) nicht erstattet werden. Schließen Sie ggf. eine Reiserücktrittsversicherung ab. Sollte die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, den Kurs bis 2.5.2022 abzusagen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte nehmen Sie aber vor Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf.

**Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.**

## Anmeldung und Bezahlung für das Seminar erfolgt über:

Bettina Kelm · Praxis Rumkugeln · Franklinstraße 39 · 40479 Düsseldorf  
IBAN: DE64 3007 0024 0042 1099 00 · BIC DEUTDE33HAN

**Bettina Kelm**

Feldenkrais & Physiotherapie

Franklinstraße 39 · 40479 Düsseldorf  
Tel. 0211/514 515 9 · Fax 0211/514 541 2  
[mail@rumkugeln.com](mailto:mail@rumkugeln.com)



# Anmeldung

.....  
**Kurs „FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel“ vom 15. Mai bis 20. Mai 2023**

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

.....  
Vor- und Zuname

.....  
Straße

.....  
PLZ

.....  
Stadt

.....  
Telefon/Handy

.....  
Email

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

.....  
Die Anmeldegebühr von 200,- EUR überweise ich. Erst damit wird meine Anmeldung verbindlich.  
Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen aus dem Flyer erkenne ich an.

**Bettina Kelm**  
Feldenkrais & Physiotherapie  
Franklinstraße 39 · 40479 Düsseldorf  
Tel. 0211/514 515 9 · Fax 0211/514 541 2  
mail@rumkugeln.com  
IBAN DE64 3007 0024 0042 1099 00  
BIC DEUTDE33030330303