



## FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel

**Montag, 6. Mai bis Samstag, 11. Mai 2024**

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 elften 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.

.....

## Kursleitung

### **Bettina Kelm**

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

### **Wanderführung**

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

**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)

### 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 24.2.2024 **Frühbucherrabatt 320,- EUR**

Ab 25.2.2024 **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

\*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 möglichst frühzeitig und beziehen Sie sich dabei auf das Kontingent „Feldenkrais“. Für Fragen rund um das Thema Feldenkrais stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der Buchung der Zimmer und zur Wanderung steht Ihnen Frau Nicola Prior gerne zur Verfügung: [nicola.prior@rumkugeln.com](mailto:nicola.prior@rumkugeln.com) [nicola.prior@rumkugeln.com](mailto:nicola.prior@rumkugeln.com)

---

### Anmeldung/Buchung

Die Anmeldung und Bezahlung für das Seminar erfolgen bei Bettina Kelm. Bitte verwenden Sie dafür das angefügte Anmeldeformular. Für eine verbindliche Anmeldung überweisen sie bitte 200,- € auf mein Konto bei der Deutschen Bank (Kennwort „Eifel Mai 2024“). Der Rest der Kursgebühr kann bis zum 26.4.2024 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 22.3.24 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 22.4.2024 abzusagen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte nehmen sie aber vor Anmeldung Kontakt mit mir 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 DEUTDE330300



**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 6. Mai bis 11. Mai 2024**

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