



FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel

**Samstag, 5. Oktober
bis Sonntag, 6. Oktober 2024**

In diesem Workshop werden wir uns der einfachen Mittel der Methode bedienen: Bewegen, Spüren, Wahrnehmen und geduldiges Erforschen. Feldenkrais-Stunden haben die Tendenz ausgleichend zu wirken. Ein Empfinden von größerer Entspannung oder innerer Ordnung oder Klarheit kann die Folge sein. Die Atmosphäre des Klosters und seiner wunderschönen Umgebung laden zusätzlich zum Abschalten und Erholen ein.

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

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

Seminar und Seminargebühr

Anreise wahlweise Freitagabend oder Samstagmorgen

Samstag, 5.10.2024: 9.30 – 12.00 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais

Sonntag, 6.10.2024: Gemeinsam Wandern, je nach Wetterlage länger oder kürzer (ca. 2 – 4 Stunden).

Bis 31.7.2024 **Frühbucherrabatt 80,- EUR** | ab 1.8.2024 **Normalpreis 90,- 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, sehr geschmackvoll renovierten Gästehaus ist es 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

EZ/Bad/Neues Gästehaus/incl. VP ab 108,- EUR/Tag

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-steinfeld.de,

<https://www.kloster-steinfeld.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

Anmeldung/Buchung

Die Anmeldung und Bezahlung für das Seminar erfolgt bei der Kursleiterin. Bitte verwenden Sie dafür das angefügte Anmeldeformular. Für eine verbindliche Anmeldung überweisen sie bitte 50,- € auf mein Konto bei der Deutschen Bank (Kennwort „Eifel Oktober 2024“). Mit Erhalt der Anmeldebestätigung und Überweisung der Anmeldegebühr ist Ihr Platz im Kurs fest reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Eingänge vergeben. Der Restbetrag kann per Kontoüberweisung bis 20.9.2024 überwiesen werden.

Auf Wunsch oder bei kurzfristiger Anmeldung besteht die Möglichkeit vor Ort in bar zu bezahlen

Rücktritt von der Anmeldung ist bis 23.8.24 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 20.9.2024 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

Anmeldung

.....
Kurs „FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel“ vom 5. bis 6. Oktober 2024

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

.....
Vor- und Zuname

.....
Straße

.....
PLZ

.....
Stadt

.....
Telefon/Handy

.....
Email

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Die Anmeldegebühr von 50,- 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