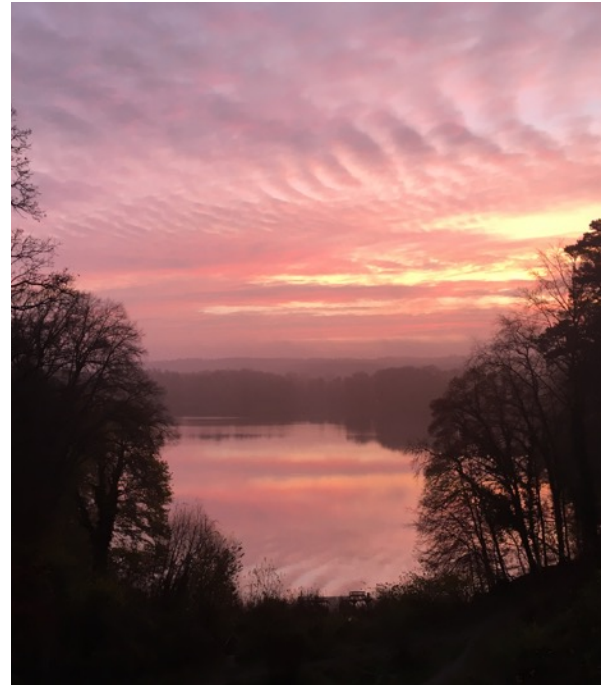


# Feldenkrais+ in Chorin

## Ankommen 1

Fortbildung mit Bernhard Mumm



### Worum es geht

Dieses verlängerte Wochenende bildet den ersten Teil einer Fortbildungsreihe mit der Überschrift ‚Ankommen‘.

In dieser Fortbildungsreihe möchte ich zusammen-tragen und -führen was ich über die Jahre gefunden habe, bereits vereinzelt weitergebe und was mein Beitrag zum Thema Selbstwirksamkeit ist.

Mögen Menschen aller Professionen\* sowie interessierte Laien davon profitieren und Hilfreiches in eigene Ansätze, wenn nicht gar ins eigene Leben implementieren : )

#### Primäre Inhalte

- ▶ Feldenkrais Lektionen
- ▶ Feldenkrais in Kontakt
- ▶ Sounder Sleep (Elemente)
- ▶ Somatic Experiencing (Elemente)

\* vornehmlich Therapeut\*innen, Psycholog\*innen,

Wann: 29. April - 2. Mai 2021

Ort: Haus am See  
Neue Klosterallee 12  
16230 Chorin

Beginn/Ende: Do 16:30 erste Einheit  
So 14:00 n. d. Mittagessen

Kosten 320,- EUR Fortbildung  
Ermäßigung möglich

330,- EUR Unterkunft  
im Einzelzimmer  
225,- EUR  
im Doppelzimmer  
incl. vegetarische Biokost

Derzeit können Doppelzimmer nur von Menschen aus gemeinsamen Haushalt gebucht werden.

Anmeldung [info@bernhard-mumm.de](mailto:info@bernhard-mumm.de)

\* Pädagog\*innen, helfende Berufe

# Prolog

Angst erzeugt Enge und Enge erzeugt Angst. Moshe Feldenkrais betonte, dass alle übermäßige Kontraktion letztlich durch Angst bedingt sei. Wie können wir/ wollen wir leben in einer Welt, die zunehmend durch Angst regiert wird? Wie ist es möglich ‚ich kann nicht‘ ‚ich darf nicht‘ ‚ich weiß nicht‘ zu wandeln in ‚ich ver-stehe‘ ‚ich darf‘ und ‚ich kann‘?

Die Entdeckung der Neuroplastizität ist noch recht jung und hat entschlüsselt, wie wir durch bewußte Veränderung von Bewegungs - Abläufen unsere neuronalen Netzwerke beeinflussen und damit verändern können. Ein Schlüssel dafür ist die fokussierte Spür - Aufmerksamkeit, ein weiterer die Imagination. Was verändert sich für dich unmittelbar, wenn du deine Wirbelsäule zur Würdesäule werden läßt, während du weitergehst? Neue Schritte in eine verkörperte Selbstwirksamkeit.

## Wie es geht

2,5 Stunden Feldenkrais+ am Vormittag

1 Stunde Feldenkrais+ vor dem Abendessen

1 Stunde Sounder Sleep nach dem Abendessen

Feldenkrais+ soll heißen, dass ‚klassische‘ Feldenkrais-Lektionen erweitert werden durch Erläuterungen über die Funktionsweise des Nervensystems sowie Kontaktmodule, in denen es primär darum geht, dass Bewegungen durch ‚geliehene‘ Hände begleitet werden, ohne dabei etwas zu wollen oder gar zu manipulieren. Sie stellen sich zur Verfügung, um den Erfahrungsraum beider zu erweitern und zu vervollständigen.

Sounder Sleep bietet unserem autonomen Nervensystem regulierende Impulse und fördert damit einen friedlichen, erneuernden und gesunden Schlaf.

## Ort:

Das ‚Haus am See‘ (ursprünglich ‚Neue Klosterschänke‘) ist ein liebevoll umgestaltetes Seminarhotel direkt am Amtssee, fünf Fußminuten von der Klosterruine Chorin entfernt - mit eigenem Steg : ) inmitten des Biosphärenreservats Schorfheide. Ein großer, lichter, schön gestalteter Saal steht uns für den praktischen Teil zur Verfügung. Die Mahlzeiten nehmen wir im Wintergarten mit Blick auf den See oder bei schönem Wetter auf der Terrasse ein.

Das Essen wird aus biologisch und weitestgehend regional angebauten Zutaten zubereitet (Brodowin ist um die Ecke). Vor und nach den Mahlzeiten wird es in der Küche kleine Unterstützungseinsätze geben beim Schnippeln und Spülen. Eine schöne Art, sich mit dem Ort zu verbinden ; )

## Leitung:

Bernhard Mumm (Berlin) Feldenkrais Practitioner, Somatic Experiencing Practitioner, Sounder Sleep Lehrer, Heilpraktiker.

Als ich einmal gefragt wurde, was ich werden möchte, war meine Antwort: ‚Mensch‘. Ich bin auf dem Weg ; )

An  
Bernhard Mumm

Fax: +49.(0)30. 69 53 49 33

Schönleinstraße 8  
D- 10967 Berlin

ANMELDUNG:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildung ‚Ankommen1‘ in Chorin  
vom 29. April - 2. Mai 2021 an:

Name: . . . . .

Straße: . . . . .

PLZ/ Ort: . . . . .

Tel/Fax: . . . . .

E-mail: . . . . .

Zimmerwunsch: (bitte ankreuzen)

Einzelzimmer

Zweibettzimmer mit . . . . .

Verpflegung: Gibt es Allergien bzw. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

nein  ja, nämlich . . . . .

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und weiß, daß der Veranstalter für Personen- und  
Sachschäden keine Haftung übernimmt.

Die Fortbildungsgebühr in Höhe von EUR 320,- habe ich überwiesen / werde ich in Kürze  
überweisen.

. . . . .  
Datum                      Unterschrift