

KATRIN ARN
FELDENKRAIS METHODE®



Jahres- pro- gramm 2017

Mottastrasse 8
3005 Bern
Tel: 031 311 79 70



Die Feldenkrais Methode®

Die Feldenkrais Methode® ist ein Weg, über achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe unseren Handlungsspielraum zu erweitern. Dies beinhaltet das Erkennen von einschränkenden Gewohnheiten und das Erforschen von neuen und kreativen Lösungen. Die Pausen dazwischen bedeuten Ruhe und Konzentration und sind Voraussetzung für Lernen und präsenten Handeln.

Die Methode wird in zwei Formen unterrichtet:

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung®

Die Arbeit in der **Gruppe** geschieht nach mündlicher Anleitung. Bewegungsabfolgen werden ausprobiert, variiert und Neues dazugelernt: Das Repertoire der eigenen Möglichkeiten erweitern, achtsam mit Einschränkungen und Schmerzen umgehen, Fehler machen dürfen und gleichzeitig Sorgfalt im Umgang mit sich selber üben.

Dieser vielschichtige Lernprozess verbessert die Qualität von Bewegung und Konzentration und beeinflusst unser Handeln, Denken, Spüren und Fühlen.

Feldenkrais - Funktionale Integration®

Eine **Einzelstunde** ist immer auf die speziellen Bedürfnisse und Fragen einer Klientin/eines Klienten aufgebaut. Die meist nonverbale Behandlung führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und zeigt den Weg zu mehr Leichtigkeit und positiver Veränderung. Gemeinsames Entwickeln von Übungen und Strategien für den Alltag.

Workshop am Samstag

Der Workshop am Samstag ist als Vertiefung eines Themas gedacht und geeignet auch für alle, die nicht regelmässig eine Feldenkrais-Gruppe besuchen können.

- 4. 3. 2017 Balance
- 29. 4. 2017 vom Sitzen ins Stehen und zurück
- 3. 6. 2017 mit leichter Hand
- 4. 11. 2017 vom achtsamen Umgang mit Emotionen
- 2. 12. 2017 lebendiges Gesicht, entspannte Augen

Kurszeit: 13:30 – 16:30 Uhr
Kosten: CHF 80.-, am Kurstag in bar zu bezahlen

Der Workshop am Samstag kann regelmässig oder als einzelne Kurseinheit besucht werden.

Anmeldung bitte per e-mail oder Telefon bis spätestens eine Woche zum Voraus.

Einzelstunden

Die Einzelstunden finden nach Absprache statt. Ebenso sind Beratungen am Arbeitsplatz, im Umgang mit Musikinstrumenten, oder bei besonderen beruflichen/privaten Herausforderungen möglich.

Beiträge der Krankenkasse über die Zusatzversicherung für alternative Heilmethoden bitte direkt bei der Kasse abklären. EMR und ASCA anerkannt.

Kosten: CHF 130.- (Dauer ca. 60 Minuten)

Gruppenstunden

Kurse A/B/C/D/E/F/G

Ort: Mottastrasse 8, 3005 Bern

Kurs H

Ort: Tanzstudio Move'M, 3037 Herrenschwanden

Kosten: CHF 30.- / Lektion à 60 Minuten

Einzelne Stunden können in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden, sofern Platz vorhanden ist. Beiträge der Krankenkasse bei Zusatzversicherung sind im voraus direkt mit der Kasse abzuklären. EMR und ASCA anerkannt.

Die Kursgebühr für Gruppenstunden ist im Voraus auf PC 30-106027-9 zu bezahlen. Bei längerer Abwesenheit während des Quartals ist eine Ermässigung der Kursgebühr möglich, ebenso bei finanziellen Engpässen. Die Möglichkeit einer Reduktion gilt nur nach vorheriger Absprache. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wochenkurse 2017

Sommerkurs 1

17.–21. Juli 2017, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

Sommerkurs 2

24.–28. Juli 2017, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

Winterkurs

26.–30. Dezember 2017, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

Kursort für alle 3 Kurse: Mottastrasse 8, 3005 Bern

«zenvorsechs» – Sitzen in der Stille 2017

Einmal im Monat Sitzen in der Stille und Gehmeditation. (Zazen und Kinhin im Zen). Für alle, die ergänzend zur Feldenkraisarbeit Achtsamkeit und Innehalten üben, oder einfach ab und zu in einer Gruppe meditieren möchten.

- 20. Januar
- 17. Februar
- 17. März
- 28. April
- 26. Mai
- 23. Juni
- 18. August
- 15. September
- 27. Oktober
- 17. November
- 15. Dezember

Zeit: 17:50 – 19:00 Uhr, kurze Einführung um 17:30 Uhr
Unkostenbeitrag: CHF 5.–

Gruppenstunden 2017

Montag:

Kurs A: 17:00–18:00 Uhr
Kurs B: 18:15–19:15 Uhr

9.1.–3.4.17, ohne 30.1./6.2. 11x CHF 30.-/330.-

24.4.–3.7.17, ohne 5.6. 10x CHF 30.-/300.-

14.8.–18.9.17, 6 x CHF 30.- /180.-

16.10.–18.12.17, 10 x, CHF 30.-/300.-

Dienstag:

Kurs C: 9:00–10:00 Uhr
Kurs D: 10:30–11:30 Uhr
Kurs E: 17:00–18:00 Uhr
Kurs F: 18:15–19:15 Uhr

10.1.–4.4.17, ohne 31.1./7.2. 11x CHF 30.-/330.-

25.4.–4.7.17, 11x CHF 30.-/330.-

15.8.–19.9.17, 6 x CHF 30.- /180.-

17.10.–19.12.17, 10 x CHF 30.-/300.-

Mittwoch:

Kurs G: 12:15–13:15 Uhr
Kurs H: 19:00–20:00 Uhr (Studio Move'M)

11.1.–5.4.17, ohne 1.2./8.2. 11x CHF 30.-/330.-

26.4.–5.7.17, 11x CHF 30.-/330.-

16.8.–20.9.17, 6 x CHF 30.- /180.-

18.10.–20.12.17, 10 x CHF 30.-/300.-

Katrin Arn

Seit 20 Jahren unterrichte ich die Feldenkrais Methode in Gruppen und Einzelstunden, Wochenkursen und Seminaren. Die Ausbildung habe ich bei Myriam Pfeffer in Paris, in einem international anerkannten Feldenkraistraining, gemacht. Nach meiner Grundausbildung in allgemeiner Krankenpflege folgte die 4-jährige Lehrzeit in Mime und Körpersprache an der «Ecole de Mime Marcel Marceau» in Paris.

Die seit Jahren besuchten Seminare mit Russell Delman und das 2010 abgeschlossene «Embodied Life Mentorship Programm» (Feldenkrais, guided inquiry nach Focusing sowie Zenmeditation) beeinflussen und bereichern meinen persönlichen Weg und meine Arbeit mit Menschen.

Seit 2010 organisiere ich Seminare mit Russell Delman in Bern.

Ich bin zertifiziertes Mitglied des Schweizerischen Feldenkraisverbandes SFV und anerkannt von EMR und ASCA.

Information und Anmeldung:

Kursort: Mottastrasse 8, CH – 3005 Bern
T: 031 311 79 70
mail: studio@ka-feldenkraismethode.ch
www.ka-feldenkraismethode.ch
Einzahlungen auf: PC 30-106027-9

