

KATRIN ARN  
FELDENKRAIS METHODE®



# Jahres- pro- gramm 2019

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 ausgerichtet. 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 2019

Präsenz verkörpern/Embodiment

Bewegung, Atmung, Ausdruck, Emotionen, Denken und Spüren sind in ständiger Wechselwirkung und prägen unser Selbst.

Über die Bewegungsarbeit «Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung», das stille Sitzen in der Art der Zenmeditation und verschiedene Experimente erforschen wir die Wechselwirkungen obengenannter Themen. Die Fähigkeit, Erfahrungen als «verkörpert/embodied» wahrzunehmen, führt hin zu mehr Lebensfreude, Präsenz und Klarheit.

2. 3. 2019

27. 4. 2019

15. 6. 2019

9. 11. 2019

Kurszeit: 13:30 – 16:30 Uhr

Kosten: CHF 80.-, am Kurstag in bar zu bezahlen

Der Workshop am Samstag kann als einzelne Kurseinheit besucht werden.

Anmeldung bitte per e-mail 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 140.- (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 2019

### Ferienkurs in der Fattoria di Tatti/Toscana

19.–25. Mai 2019, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

Informationen auf [www.ka-feldenkraismethode.ch](http://www.ka-feldenkraismethode.ch)  
Anmeldungen [www.tattifattoria.com](http://www.tattifattoria.com)

### Sommerkurs 1

15.–19. Juli 2019, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

### Sommerkurs 2

22.–26. Juli 2019, Kurszeit 10:00–13:00 Uhr

Kursort für die Sommerkurse: Mottastrasse 8, 3005 Bern

### «zenvorsechs» – Sitzen in der Stille 2019

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

11. Januar

15. Februar

15. März

26. April

17. Mai

14. Juni

16. August

13. September

18. Oktober

15. November

13. Dezember

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

## Gruppenstunden 2019

### Montag:

**Kurs A/ 17:00–18:00 Uhr**

**Kurs B/ 18:15–19:15 Uhr**

7.1.–1.4.19/ohne 28.1. und 4.2.  
11x CHF 30.-/330.-

29.4.–1.7.19/ohne 20.5. und 10. 6.  
8x CHF 30.-/240.-

12.8.–16.9.19/6x CHF 30.-/180.-

14.10.–16.12.19/10x 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**

8.1.–2.4.19/ ohne 29.1. und 5.2.  
11x CHF 30.-/330.-

23.4.–2.7.19/ohne 21.5./10x CHF 30.-/300.-

13.8.–17.9.19/6x CHF 30.-/180.-

15.10.–17.12.19/10x CHF 30.-/300.-

### Mittwoch:

**Kurs G/ 12:15–13:15 Uhr**

**Kurs H/ 19:00–20:00 Uhr (Studio Move'M)**

9.1.–3.4.19/ohne 30.1. und 6.2.  
11x CHF 30.-/330.-

24.4.–3.7.19 ohne 22.5./10x CHF 30.-/300.-

14.8.–18.9.19/6x CHF 30.-/180.-

16.10.–18.12.19/10x CHF 30.-/300.-

## Katrin Arn

Seit über 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, absolviert. 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](mailto:studio@ka-feldenkraismethode.ch)

[www.ka-feldenkraismethode.ch](http://www.ka-feldenkraismethode.ch)

Einzahlungen auf: PC 30-106027-9

