

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	340 €
Beitrag EZ/VP	390 €

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Einzelzimmer: Zuschlag 25€.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich schriftlich an am besten über unsere Website unter www.gsi-bevensen.de.

Hier können Sie unter Bemerkungen auch besondere Bedürfnisse eintragen, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten.



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung

5. bis 7. Juni 2026
und
4. bis 6. September 2026



FELDENKRAIS BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Bewegungen des täglichen Lebens können leichter, harmonischer und effektiver werden.

Häufig erleben wir Einschränkungen und Schmerzen, wenn wir uns bewegen. Und manchmal sind Bereiche des Körpers kaum mehr zugänglich.

Für jede Bewegung aber gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Ich helfe Ihnen, sich bewusst zu werden, wie Sie sich bewegen. Sie werden sich entspannter, beweglicher und schmerzfreier fühlen, wenn Sie sich für den mühelosen Weg entscheiden.

Die Feldenkrais-Methode lehrt, dass Um- und Neulernen unser ganzes Leben lang möglich sind.

Die Bewegungen finden meist im Liegen statt. Sie sind eher klein und sanft und sollten ohne Schmerzen ausgeführt werden.

Jede*r hat die Möglichkeit, an diesem Wochenende teilzunehmen, unabhängig von Alter und Bewegungsmöglichkeit, mit und ohne Vorerfahrung.

*„Nur wenn wir wissen, was wir tun,
können wir tun, was wir wollen.“*

M. Feldenkrais

Bitte mitbringen:

Lockere Kleidung, warme Socken, ein Badelaken zur Kopfunterstützung. Wir empfehlen Teilnehmenden, ihre eigenen („Wohlfühl“-) Gymnastikmatten und Decken mitzubringen. Sie sind allerdings auch vor Ort vorhanden.

DOZENTIN:



Renate Ackermann Physiotherapeutin |
Feldenkraispädagogin

Ich bin Physiotherapeutin und stieß bei meinen Behandlungen immer wieder auf Grenzen. In der Feldenkraisarbeit fand ich eine Erweiterung meiner Möglichkeiten. Ich bin umfassend ausgebildet und arbeite seit 1985 mit dieser Methode. Meine Lehrtätigkeit wurde durch die Assistenz in einer Feldenkrais-Ausbildung vertieft.

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin
(M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten,
Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt,
Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de



ALLE SEMINARE IM BEREICH GESUNDES LEBEN 2026 IM GSI

14.-21.2.26 Eine volle Woche fasten – ganzheitlicher
Start in die Fastenzeit
Uta-Maria Döhn, Gottfried Mahnke

6.-8.3.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen

6.-8.3.26 In der Kraft des Nicht-Tuns:
Alexander-Technik
Teresa Brunnmüller

17.-19.4.26 Yoga für Männer
Sven Dornfeld, Sabine Meßner

5.-7.6.26 Feldenkrais
Renate Ackermann

5.-7.6.26 "Zeit für mich" mit Yoga & Meditation
Marianne Schumann

7.-9.8.26 Yoga-Tage im Wald – für Frauen
Dorothee Hoppe

4.-6.9.26 Feldenkrais
Renate Ackermann

12.-16.10.26 Auftanken vor dem Winter – für Frauen
Dorothee Hoppe

16.-18.10.26 Stille Kraft
Yoga für (hoch)sensible Menschen
Marianne Schumann

9.-13.11.26 Qi Gong-Woche
Hans Martin Lorentzen

13.-15.11.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen

