

Seminarkalender 2020

Jede Woche Feldenkrais begleitet Sie durch das Jahr: beweglich sein, mühelos und körperbewusst

Montags 17.45- 19.00 Uhr	SG-BR, Sportgemeinschaft des Bayer. Rundfunks, Arnulfstr. 3, www.sg-br.de/ Sparten/ Feldenkrais, offen für alle Interessierten
Dienstags 18.30-19.45 Uhr	STUDIO Wörthstr. 26, Rgb. Souterrain, nahe Ostbahnhof
14.01.-18.02. und 03.03.-24.03.	10 Termine, Seminargebühr: 250 €, getrennt belegt: 6x 150 €/ 4x 100 €
21.04.-12.05. und 16.06.-21.07.	10 Termine, Seminargebühr: 250 €, getrennt belegt: 4x 100 €/ 6x 150 €
22.09.-27.10. und 10.11.-08.12.	11 Termine, Seminargebühr: 275 €, getrennt belegt: 6x 150 €/ 5x 125 €
Donnerstags 08.45-10.00 Uhr	STUDIO Wörthstr. 26, Rgb. Souterrain, nahe Ostbahnhof
16.01.-20.02. und 05.03.-26.03.	10 Termine, Seminargebühr: 250 €, getrennt belegt: 6x 150 €/ 4x 100 €
23.04.-14.05. und 18.06.-23.07.	10 Termine, Seminargebühr: 250 €, getrennt belegt: 4x 100 €/ 6x 150 €
24.09.-29.10. und 12.11.-10.12.	11 Termine, Seminargebühr: 275 €, getrennt belegt: 6x 150 €/ 4x 125 €

20 € Bonus bei Anmeldung pro Quartal, (Konditionen, Schnupperstunde, Versäumte Termine) *

Samstage in München *Basics im Fokus: In Funktionen denken/lernen, statt Muskel oder Gelenk bewegen*

18.01.2020	10-16.00 Uhr	Wie Aufrichtung beginnt – der Kopf und die Wirbelsäule
07.03.2020	10-16.00 Uhr	Sich drehen – Freiheit im Brustkorb finden
11.07.2020	10-16.00 Uhr	Vom Boden hochkommen – leicht in der Schwerkraft
10.10.2020	10-16.00 Uhr	Stehen – die Füße und das Spiel mit dem Gleichgewicht
28.11.2020	10-16.00 Uhr	Kopf, Augen und ein 360° Blick

STUDIO Wörthstr. 26, München-Haidhausen, Rgb. Souterrain, nahe Ostbahnhof
Samstag Kursgebühr: 90 €, Bonus* bis 4 Wochen zuvor 85 €

FerienSeminare *Bewegungslernen vertiefen, Erholung finden und Ressourcen stärken*

03.04.- 05.04.2020 München	3 City-days in München, STUDIO Wörthstr. 26 (Fr 14-20 Uhr/ Sa+So 10-16 Uhr) Kursgebühr: 280 €, Bonus bis 03.02. 250 €/ Auswärtige: Unterkunft selbst buchen
05.06.- 11.06.2020 Bernried	Pfingstferien im Kloster Bernried in traumhafter Lage am Starnberger See, Seezugang www.bildungshaus-bernried.de, Kurs: 480 €, Bonus bis 05.04.: 440 €, VP: 74- 88 €/Tag
06.09.- 12.09.2020 Oberbozen	Nach den Sommerferien, Haus Lichtenstern, Ritten/Südtirol, Dolomitenpanorama, www.hdf.it, Kursgebühr: 480 €, Bonus bis 06.07.: 440 €, VP: EZ: 67 €, DZ 54 €/Tag +**
05.11.- 08.11.2020 Donaumoos	Allerheiligenwoche, Oase Steinerskirchen/ Pfaffenhofen a.d.Ilm, kraftvolle Landschaft, www.oase-steinerskirchen.de, Gebühr: 280 €, Bonus bis 05.09.: 250 €, EZ 77 €, DZ 66 €
03.01.- 06.01.2021 Penzberg	Jahresbeginn in ZIST, nahe München im bayer. Voralpenland, köstliche Verpflegung, www.zist.de, Kursgebühr: 280 €, Bonus bis 03.11.: 250 €, VP: 61-117 €/Tag

Beginn jeweils 18 Uhr, **Ende** 13 Uhr des genannten Tages, **außer**: City-days: 16 Uhr, Oberbozen nach dem Frühstück.
Wenn Sie nahe bei einem Tagungshaus leben oder sich selbst eine Unterkunft suchen möchten, ist ‚ambulante‘ Teilnahme möglich.

* **Bonuskonditionen** Anmeldung innerhalb Frühbucherzeit und Überweisung der Kursgebühr bis 7 Tage nach Zusage, bzw. Eintrag in die Kursliste. Kommen Sie gerne zu einer kostenfreien **Schnupperstunde**, jedoch mit Vereinbarung. **Versäumte Termine** können Sie jederzeit vor- oder nachholen in einem Quartal zu dem sie angemeldet sind. ** **Oberbozen**: + 10 €/Tag Anteil Raummiete (60 €).