



Die **VILLA FOHRDE** liegt in angenehm ruhiger, landschaftlich sehr reizvoller Umgebung 10 km nördlich der Stadt Brandenburg/ Havel; ca. 80 km westlich von Berlin.

Die herrliche Lage der unter Denkmalschutz stehenden Villa direkt am Havelufer, umgeben von einem großzügigen Park mit altem Baumbestand, bietet ideale Voraussetzungen für unser Motto:

„LERNEN UND GENIESSEN“

Ausführliche Infos, sowie Bilder vom Haus und Seminarbetrieb finden Sie auch unter: www.villa-fohrde.de

UNSER ANLIEGEN

ist es, einen rücksichtsvollen und konstruktiven Umgang der Menschen miteinander, mit der Umwelt, mit sich selbst und der eigenen Gesundheit zu fördern.

Dem entsprechend liegen die Bildungsschwerpunkte der Villa Fohrde in folgenden drei Bereichen:

1. *POLITISCH-DEMOKRATISCHE BILDUNG*
2. *ÖKOLOGISCH-HANDWERKLICHE BILDUNG*
3. *GESUNDHEITSBEZOGENE BILDUNG*

SIE WERDEN BEI UNS . . .

. . . von engagierten, praxiserfahrenen Referentinnen und Referenten mit unterschiedlichen beruflichen Schwerpunkten angeleitet und beraten.

. . . für die eigenen Projekte motiviert und inspiriert.

. . . interessante Leute treffen und nette Kontakte knüpfen.

. . . unsere gute Küche, selbstgebackenen Kuchen, auf Wunsch auch vegetarische Speisen genießen. Auf besondere Bedürfnisse und Notwendigkeiten aufgrund von Lebensmittelunverträglichkeiten gehen wir gern ein.

. . . inmitten von Ruhe und Natur sowie einer sehr persönlichen Atmosphäre lernen und lachen oder auch padeln, baden und entspannen.

ANMELDEHINWEISE:

Bitte melden Sie sich schriftlich an (per Email, Post o. Fax). Wir senden Ihnen dann eine Anmeldebestätigung mit allen erforderlichen Informationen zu.

Der **Teilnahmebeitrag beinhaltet** Seminarkosten, Unterkunft (DZ oder EZ) und reichhaltige Verköstigung sowie ganztägig Kaffee, Tee und Obst. Einzelzimmer sind begrenzt vorhanden und sollten rechtzeitig reserviert werden.

Rücktrittsbedingungen:

Eine evtl. Stornierung Ihrer verbindlichen Anmeldung muss schriftlich erfolgen (per Post, Fax oder Email).

Dabei entstehen folgende Ausfallkosten:

- bis vier Wochen vorher keine,
- bis eine Woche vorher 50 % des Teilnahmebeitrages,
- bei Nichtabsage oder Absage in den letzten 7 Tagen vor Seminarbeginn 100 % des Teilnahmebeitrages.

Ausfall des Seminars:

Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder in Fällen höherer Gewalt behalten wir uns die Absage des Seminars vor. Wir werden Sie zum frühestmöglichen Zeitpunkt informieren und den Teilnahmebeitrag zurückerstatten.

Unser Büro:

Mo. - Fr. von 8 - 16 Uhr stehen wir Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Tel.: 033 834 - 50 282 **Fax:** 033 834 - 51 879

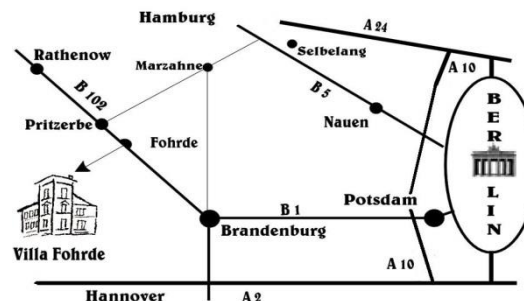
Email: info@villa-fohrde.de

Bankverbindung:

IBAN: DE23 1605 0000 3624 0425 5, bei: MBS Potsdam

ANREISE:

Die Villa Fohrde ist mit den Regionalbahnen RE1 (von Berlin) und RB51 stündlich von Brandenburg oder Rathenow aus sehr gut zu erreichen. Die Fahrzeit z.B. vom Bahnhof Berlin Zoologischer Garten bis Fohrde dauert nur 67 Minuten. Vom Bahnhof sind es ca. 10 Min. Fußweg bis zur Villa Fohrde. (Bitte vom Bahnhof der Straße über die Bahngleise hinweg folgen.)



Feldenkrais-Spezial:

„Die Kunst der inneren Ruhe“



Feldenkrais
M e t h o d

Workshop

15. bis 17. Dezember 2017



VILLA FOHRDE e.V.

das Bildungs- und Kulturhaus an der Havel
August-Bebel-Str. 42 14798 Havelsee OT Fohrde

www.villa-fohrde.de

„Die Kunst der inneren Ruhe“

Mit sich sein, still werden, innehalten – mit Feldenkrais in die Präsenz kommen und den inneren Raum erweitern.

Sie balancieren sich, lösen Anspannungen auf und organisieren sich besser in Ihren Bewegungen.

Jede Feldenkrais-Lektion lädt Sie ein, Ihre Bewegungen zu erforschen, Bekanntes auf ungewohnte Weise zu tun und neue Möglichkeiten zu finden. Sie erspüren feinste Unterschiede und erlauben sich Wege zu finden, die im Einklang mit dem eigenen Körper sind. Sie lernen mit dem ganzen Körper – anstatt gegen ihn – mit innerer Ruhe, konzentriert und ohne Leistungsdruck.

Schwerpunkte des Kurses:

- mehr Beweglichkeit und Freiheit in den Schultern und dem Nacken zu finden
- den Rücken zu stärken, um sich kraftvoll aufrichten zu können
- bewegliche Hüften und ein beschwingterer Gang

Ein Einstieg in die Weihnachtstage in der offenen Weite der winterlichen Havellandschaft.

Referentin:

Ute Birk, Dipl. Soz., Heilpraktikerin
lizenzierte FELDENKRAIS® Lehrerin

Zur Organisation:

Seminarbeginn ist am
Freitag, den 15.12.2017 um 17.00 Uhr.
Die Anreise ist ab 15.00 Uhr möglich.

Seminarende ist am
Sonntag, den 17.12.2017 ca. 14.00 Uhr (nach dem gemeinsamen Mittagessen)

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit allen erforderlichen näheren Informationen und eine Mitteilung über die Zahlungsmodalitäten.

Seminarbetreuung und Organisation:

Petra Neumann, Mitarbeiterin Villa Fohrde eV

Preis und Leistungen:

Teilnahmebeitrag (Doppelzimmer) 200 €
Teilnahmebeitrag (Einzelzimmer) 240 €

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kursgebühr, Übernachtung, Verpflegung mit jeweils 4 Mahlzeiten pro Tag (auf Wunsch auch vegetarisch) sowie die ganztägige Pausenverpflegung mit Obst und heißen Getränken.

Handtücher, Bettwäsche und Fön sind vorhanden.

Verbindliche Anmeldung
für den Feldenkrais-Workshop:
„Die Kunst der inneren Ruhe“
vom 15. bis 17. Dezember 2017

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel./ Email

Doppelzimmer erwünscht zusammen mit:

vegetarisches Essen gewünscht

Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

