



**Cornelia Berens, M. A.**  
Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD  
[www.cornelia-berens.de](http://www.cornelia-berens.de)



## FELDENKRAIS® bis Juni 2019

### „Funktionale Integration“: Einzelstunden

Einzelstunden gebe ich nach Vereinbarung, auch am Wochenende! Sie sitzen oder liegen in Ihrer ganz gewöhnlichen Alltagskleidung und werden bewegt. Ein Vor- und Nachgespräch ergänzen die Stunde. Bitte planen Sie dafür circa 75 Minuten und 60,- € ein.

### „Bewusstheit durch Bewegung“: Gruppen und Workshops

Erkunden Sie unter meiner Anleitung Ihre Bewegungsmuster, finden Sie heraus, wie Sie leichter und müheloser stehen und gehen, laufen, sitzen und liegen können! Der Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Rücksprache möglich. Die Workshops buchen Sie bitte direkt beim Anbieter!

#### DIENSTAGS

**10:30–11:45 Uhr, Giekau**, „Feldenkrais in der Bibliothek“, Prehnskamp 11

Winterkurs II (6x): 8., 15., 22. und 29. Jan., 5. und 12. Feb. 2019

Frühjahrskurs I (6x): 19. und 26. Feb., 5., 12., 19. und 26. März 2019

Frühjahrskurs II (6x): 2., 9., 16., 23. u. 30. April und 7. Mai 2019

Sommerkurs I (6x): 21. u. 28. Mai, 4., 11., 18. u. 25. Juni 2019

#### MITTWOCHS

**16:00–17:15 Uhr, Preetz**, Gesundheitszentrum am Löwen, Seminarraum, Markt 20

Kurs *Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen* (6x): 6., 13., 20. u. 27. März, 3. u. 10. April 2019.

Kurs *Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen* (6x): 7. u. 24. April, 8., 22. u. 29. Mai, 12. Juni 2019

Tel. Anmeldung unter 04342–7155–0, per E-Mail an [gzi@gzi.de](mailto:gzi@gzi.de)

**18:30–19:45 Uhr, Giekau**, Sporthalle des SV Giekau, Förstergang

Der Giekauer Sportverein bietet seinen Mitgliedern einmal wöchentlich „Bewusstheit durch Bewegung“, den Gruppenunterricht in der Feldenkrais-Methode, auch in allen Schulferien.

#### Workshops und Bildungsurlaub

**30.03., 27.04. u. 25.05.2019, 11:00-14:00 Uhr**, VHS Preetz, Mehrzweckhalle der freien Schule

An der VHS Preetz gebe ich im ersten Halbjahr 2019 drei Sonnabend-Mini-Workshops zu den Themen „Im Gleichgewicht“, „Die Mitte finden“ und „Bewegungsspielräume“.

Bitte buchen Sie bei der VHS, Tel. 04342–719863 oder online unter <http://www.kvhs-ploen.de>

Vom **13. bis 17. Mai 2019** gebe ich in der **Akademie am See auf dem Koppelsberg in Plön** ein Feldenkrais-Intensivseminar im Rahmen eines Bildungsurlaubs (Details auf der Website):

#### Feldenkrais intensiv

<https://www.akademie-am-see.net/seminare/bildungsurlaube-2019/bildungsurlaube/feldenkrais-bildungsurlaub-2019.html>

## Informationen, Anmeldung, Kosten, Kursorte

**Cornelia Berens M.A., Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD**

Fachbuchlektorin | Freie Lektorin ADM

Moderatorin, VHS-Dozentin

Prehnskamp 11, 24321 Giekau, Tel. 0 43 81 / 40 46 95

E-Mail [info@cornelia-berens.de](mailto:info@cornelia-berens.de) | Internet [www.cornelia-berens.de](http://www.cornelia-berens.de)

**In Giekau gebe ich die Einzelstunden.** Bitte rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin! Eine Einzelstunde kostet 60,- € und dauert circa 60 – 75 Minuten, bei einem Hausbesuch im Umkreis von bis zu 50 km berechne ich Ihnen zusätzlich meine An- und Abfahrtszeit. Bei einer Zehnerkarte, die ab Ausstellung sechs Monate gültig ist, berechne ich Ihnen die zehnte Stunde nicht.

Die **Anmeldungen für den fortlaufenden Kursus in meiner Feldenkrais-Praxis** mit maximal sechs Teilnehmenden am Dienstagvormittag nehme ich gerne entgegen. Ein Kurs mit sechs Terminen kostet 72,- €. Wer lieber einzelne Abende bucht, zahlt pro Kurstermin 14,- €. Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich für eine kostenlose Probestunde an!

**Kursort:** Feldenkrais-Praxis in Giekau, Prehnskamp 11, 24321 Giekau

\*

Für die **Gruppenstunden im GZL, Gesundheitszentrum am Löwen, in Preetz** melden Sie sich bitte ebenda telefonisch unter 0 43 42 / 71 55 0 oder per E-Mail an: [gzl@gzl.de](mailto:gzl@gzl.de)

**Kursort:** Seminarraum des GZL, Markt 20, 24211 Preetz

\*

Für die **Gruppenstunden im SV Giekau** melden Sie sich bitte bei Wolfgang Jebe telefonisch unter 0 43 81 / 83 26 oder per E-Mail: [vorstand@sv-giekau.de](mailto:vorstand@sv-giekau.de).

Die Mitgliedschaft im SV Giekau kostet derzeit 60,- € pro Jahr. Sie können dann auch auf das restliche Angebot des Sportvereins zurückgreifen. URL <http://www.sv-giekau.de>

**Kursort:** Mehrzweckhalle des SV Giekau, Förstergang, 24321 Giekau

\*

**Anmeldungen für die VHS Preetz** nimmt das Sekretariat der VHS entgegen.

Tel. 0 43 42 / 71 98 63. Geschäftszeiten: Mo, Di, 10-13 Uhr; Do, 15-18 Uhr.

E-Mail [vhs-preetz@t-online.de](mailto:vhs-preetz@t-online.de)

Das Kursprogramm finden Sie online unter: [www.vhs-preetz.de/kursprogramm/kurse.html](http://www.vhs-preetz.de/kursprogramm/kurse.html)

Ein Workshop mit maximal 12-15 Teilnehmenden kostet 30 EUR (nicht ermäßigbar).

**Kursort:** Freie Schule Leben und Lernen e. V., Mehrzweckhalle, Kirchenstr. 31, 24211 Preetz

\*

**Anmeldungen für die akademie am see.koppelsberg in Plön** nimmt das Sekretariat entgegen.

Telefon 0 45 22 / 74 15 - 0

E-Mail [kontakt@akademie-am-see.net](mailto:kontakt@akademie-am-see.net)

Seminar-Details, Seminar- u. Übernachtungspreise finden Sie unter: [www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)

**Kursort:** akademie am see. koppelsberg, Koppelsberg 7, 24306 Plön



Feldenkrais  
Methode FVD