



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 sehr eindrucksvollem, altem Baumbestand, bietet die idealen Voraussetzungen für unser Motto:

### „LERNEN UND GENIESSEN“

Ausführliche Infos, sowie Bilder vom Haus und Seminarbetrieb finden Sie auch unter: [www.villa-fohrde.de](http://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 paddeln, baden und entspannen.

### ANMELDEHINWEISE:

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

Der **Teilnahmebeitrag beinhaltet** Seminarkosten, Unterkunft (EZ/ DZ) und reichhaltige Verköstigung sowie ganztägig Kaffee, Tee und Obst.

### Rücktrittsbedingungen:

Eine evtl. Stornierung Ihrer verbindlichen Anmeldung muss schriftlich erfolgen (Brief, Fax od. e-mail)

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 Teilnahmezahl 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 (od. Anrufbeantworter)

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

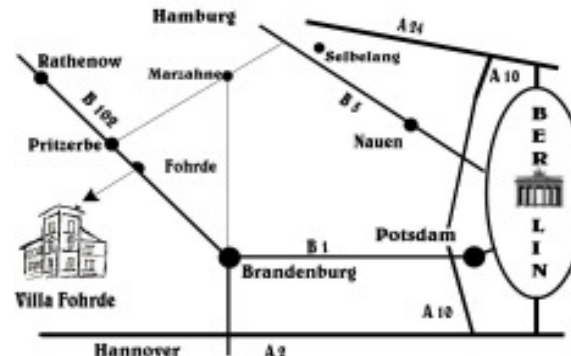
**e-mail:** info@villa-fohrde.de

### Bankverbindung:

Kt.nr.: 36 24 04 25 55 BLZ: 160 500 00 bei: MBS Potsdam

### Anreise:

Die Villa Fohrde ist mit den Regionalbahnen RB1 und MR51 stündlich von Berlin aus über Brandenburg 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 Minuten Fußweg bis zur Villa Fohrde. (Nach Ankunft am Bahnhof bitte den Weg Richtung Straße wählen, dort die Bahngleise überqueren und der Straße bis zur Villa folgen.)



## Feldenkrais-Intensiv:

# „Feldenkrais bewegt!“



*Feldenkrais*  
M e t h o d

## Seminar

vom 25. bis 28. Mai 2012



## VILLA FOHRDE e.V.

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

[www.villa-fohrde.de](http://www.villa-fohrde.de)

Intensivkurs zu Pfingsten:  
**„Feldenkrais bewegt“**

Möchten Sie sich geschmeidiger bewegen, sich leichter und klarer fühlen?  
Träumen Sie davon, freier zu atmen und sich besser zu entspannen?  
Wünschen Sie sich eine bessere Körperhaltung?

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 erleichtern das Walking und Jogging

Die entspannte Atmosphäre der alten, umgebauten Villa Fohrde mit direkter Lage an der Havel und in einem Parkgrundstück mit uralten Bäumen bietet den idealen Hintergrund für drei intensive Tage, an denen aber auch die Erholung nicht zu kurz kommt. Sie können an der Havel spazieren gehen, Kanu fahren oder ganz einfach die Zeit fernab von der Stadt und die Ruhe genießen.

**Referentin:**

**Ute Birk**, Dipl. Soz., Heilpraktikerin  
Gilde lizenzierte Feldenkrais Lehrerin®

**Zur Organisation:**

**Seminarbeginn** ist am  
Freitag, den 25. Mai 2012 um 17.00 Uhr.  
Die Anreise ist ab 16.30 Uhr möglich.

**Seminarende** ist am  
Montag, den 28. Mai 2012 gegen 15.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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 e.V.

**Preis und Leistungen:**

Die Teilnahmegebühr beträgt 270,00 • und beinhaltet die Kursgebühr, die Verpflegung mit 4 Mahlzeiten (auf Wunsch auch vegetarisch) sowie die ganztägige Pausenverpflegung mit Obst und heißen Getränken.

Die Unterkunft erfolgt in Einzelzimmern. Bei einer Doppelzimmerbelegung erhalten Sie 10,00 • Rabatt. Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden.

Für dieses Seminar kann Bildungssfreistellung bzw. Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

**Verbindliche Anmeldung**  
für das Feldenkrais-Spezial-Seminar:  
**„Feldenkrais bewegt!“**  
vom 25. bis 28. Mai 2012

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel./ e-mail

- Doppelzimmer erwünscht zusammen mit:
- vegetarisches Essen gewünscht
- Ich möchte Bildungssfreistellung beantragen und benötige eine Anmeldebestätigung für meine/n Arbeitgeber/in.

**Die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift