



# Bernhard Mumm Feldenkrais Methode

## Kurse 2017

[www.bernhard-mumm.de](http://www.bernhard-mumm.de)

### fortlaufende Kurse in Berlin (B) und Stahnsdorf (S)

Kurs	Tag	Zeit	Kosten > monatl. <sup>1</sup> / erm.	10x <sup>2</sup> / erm.
s (S)	Montag	8:45 - 9:45	- / -	120 / 100
a (B)	Dienstag	18:30 - 19:45	45 / 40	140 / 120
b (B)	Donnerstag	8:00 - 9:00	35 / 30	- / -
c (B)	Donnerstag	9:30 - 10:45	45 / 40	140 / 120

Probestunde 8 EUR • alternativ Starterkarte 20 EUR (berechtigt zu dreimaliger Teilnahme)

### Wochenend-Seminare in Berlin

WE	Datum	Zeit	Ort	Kosten*
A	18. - 19. Februar	jeweils	SAB	110 / 90
B	13. - 14. Mai	Sa. 14:00 - 18:00 /	Zentrum für ...	110 / 90
C	23. - 24. September	So. 11:00 - 14:00	SAB	110 / 90
D	2. - 3. Dezember		SAB	110 / 90

\*der Preis von 90 Euro gilt bei Anmeldung<sup>3</sup> mindestens 2 Wochen im voraus

### Wochenend-Seminare in Kassel

WE	Datum	Zeit	Kosten**
KS1	25. - 26. März	Sa. 10:00 - So. 13:30	115 / 95

\*\*der Preis von 95 Euro gilt bei Anmeldung<sup>3</sup> mindestens 3 Wochen im voraus

### Intensiv-Seminare auf Sylt

SE	Datum	Ort
S1	23. - 29. Juli	Sylt / Akademie am Meer
S2	22. - 28. Oktober	Sylt / Akademie am Meer

Weitere Information finden Sie auf meiner Website <[www.bernhard-mumm.de](http://www.bernhard-mumm.de)> oder auf gesonderte Anfrage

### Kursorte in Berlin

ZENTRUM FÜR YOGA & STIMME  
Paul-Lincke-Ufer 30  
10999 Berlin  
U1 > Görlitzer Bahnhof  
U8 > Schönleinstraße

SOMATISCHE AKADEMIE (SAB)  
Paul-Lincke-Ufer 30  
10999 Berlin  
U1 > Görlitzer Bahnhof  
U8 > Schönleinstraße

### in Stahnsdorf

JUMP IN  
Dorfplatz 11  
14532 Stahnsdorf

### Einzelstunden in Funktionaler Integration

finden nach Vereinbarung statt

1) Monatliche Zahlung, einschließlich Ferienzeiten und gesetzlichen Feiertage. Versäumte Stunden können nachgeholt werden.

2) Die 10erKarte ermöglicht die zehnmahlige Teilnahme an einem gewählten Kurs. Sie gilt 12 Monate ab Ausstellung.

3) Die Anmeldung gilt mit Überweisung der Kursgebühr. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Sollte der jeweilige Kurs belegt sein, werden Sie in eine Warteliste aufgenommen und sofort benachrichtigt.

## FELDENKRAIS - BEWUßTHEIT DURCH BEWEGUNG

Ob wir einen Fuß vor den anderen setzen, ein Wort sprechen, einen Satz schreiben, ob wir lächeln oder vor Schreck zusammenzucken, jede menschliche Handlung, jede Regung drückt sich in Bewegung aus. Dient sie jedoch jederzeit der Erfüllung unserer Absicht?

Der Weg zum Handeln ist ein individueller Lernprozeß. Ein Baby strampelt, wippt und schaukelt hin und her, bis es einmal vom Rücken auf den Bauch rollt. Wie geht's zurück? Läßt sich das wiederholen?

Die Entdeckung der eigenen Möglichkeiten ist eine aufregende Geschichte. Wie ist es wohl gewesen, als es das erste Mal gelang, das eigene Gewicht über den kleinen Flächen der Füße aufrecht zu balancieren: Die Erde trägt . . . und zieht nach unten, Hoppla!

Diese Art des Lernens bildet die Grundlage allen Tuns und ist Voraussetzung für die Ausbildung spezifisch menschlicher Fähigkeiten.

Die meisten Menschen vergessen diesen Schatz und auch die Art und Weise, wie sie ihn erlangten. Gewohnheiten, einmal als richtig angenommen, werden zu Wahrheiten und bleiben es, selbst wenn die Bedingungen unseres Lebens sich verändern. Oft sind Schmerz und Frustration die Folge. Doch wie wir vergessen so können wir uns erinnern. Wir können Lernen wieder lernen. Wir könnten tun und lassen was wir wollen, wenn wir nur wüßten *wie* .

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG ist ein Schlüssel zu dem Potential, das in uns liegt und nirgendwo sonst. In kleinen Schritten erschließen wir uns dieses Potential aufs Neue. Wir rollen, drehen, neigen uns mit wachen Sinnen. Atmung, Kontakt zum Boden, Ausrichtung im Schwerfeld, Spannungswechsel, Bewegungsfluß sind dabei Objekte unserer Achtsamkeit. Genau das, was wir längst zu kennen glauben, bildet den Ausgangspunkt für unsere Fragen. Wenn wir uns von dem Spielraum, der sich auftut, inspirieren lassen, wird deutlich: Was einfach und angemessen ist, das ist nicht festgelegt. Wir können es jederzeit und immer wieder neu entdecken.

Ob in den Künsten oder im Betrieb, am Spülbecken oder Zeichentisch, im Studium oder Sanatorium: Bewußtheit ist der Grundstein freien Handelns, Bewegung ist Ausdruck geistiger Verfassung.

## MOSHE FELDENKRAIS (1904-1984)

war Maschinenbauingenieur, Dr. der Physik, Judomeister, Autor und Pionier auf dem Gebiet der angewandten Verhaltensphysiologie. Geboren in Rußland, ging er vierzehnjährig (zu Fuß) nach Israel. Er studierte in Paris und lehrte an führenden Hochschulen Amerikas und Europas.

Auf der Basis seines umfangreichen Wissens und angeregt durch eine Knieverletzung entwickelte er die Methode, die mittels einfacher Bewegungen Menschen zur Entfaltung ihres Potentials verhilft.

Dies tat er wortlos, durch den Kontakt mit seinen Händen, und nannte es FUNKTIONALE INTEGRATION. Er gab Unterricht in Gruppen, die er verbal anleitete, und nannte dies BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG. Zu seinen Schülern gehörten David Ben Gurion, Peter Brook, Yehudi Menuhin, Schauspieler, Musiker, Tischler und Tänzer, Menschen mit schwerwiegenden Einschränkungen ebenso wie solche mit außergewöhnlichen Begabungen.



## BERNHARD MUMM

Jahrgang 1960. Maschinenbauer, Heilpraktiker.

Meine Ausbildung in der Feldenkrais Methode erhielt ich bei Mia Segal (erste Assistentin und langjährige Mitarbeiterin von Moshe Feldenkrais) sowie bei Yochanan Rywerant (ebenfalls Assistent und einer der engsten Mitarbeiter Feldenkrais).

Seit 1995 unterrichte ich die Feldenkrais Methode in verschiedenen Organisationen und in eigener Praxis.

## LITERATUR (eine Auswahl)

- Feldenkrais, Moshe, „Bewußtheit durch Bewegung, Der aufrechte Gang“; Suhrkamp Taschenbuchverlag
- Feldenkrais, Moshe, „Abenteuer im Dschungel des Gehirns, Der Fall Doris“; Suhrkamp Taschenbuchverlag
- Feldenkrais, Moshe, „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“; Suhrkamp Taschenbuchverlag
- Alon, Ruthy, „Leben ohne Rückenschmerzen, Bewegen im Einklang mit der Natur“; Junfermann Verlag
- Hanna, Thomas, „Beweglich sein - ein Leben lang, Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit“; Kösel Verlag
- Sieben, Irene; Peters, Angelika, "Das große Feldenkrais-Buch"; Hugendubel Verlag
- Triebel-Thome, Anna, „Feldenkrais, Bewegung - ein Weg zum Selbst, Einführung in die Methode“; Junfermann Verlag