

Bitte schicken Sie diese Anmeldung an

Michael Schründer  
Holtzendorffstraße 20  
14057 Berlin

bzw. an

Heike Schmidt  
Cheruserkerstr. 32  
10829 Berlin

Bankverbindung Michael Schründer:  
Kto.-Nr. 0785401800  
Dresdner Bank Berlin (BLZ 100 800 00)

Bankverbindung Heike Schmidt:  
Kto.-Nr. 1140179655  
Berliner Sparkasse (BLZ 100 500 00)

Alternativ zur Überweisung können Sie auch die folgende Einzugsermächtigung ausfüllen und unterschreiben. Die Kursgebühr wird dann erst wenige Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

**Einzugsermächtigung:** Hiermit ermächtige ich

Michael Schründer

Heike Schmidt

widerruflich, eine Gebühr in Höhe von ..... Euro für meine Teilnahme an dem

Seminar .....

am ..... in .....

2 Wochen vor Kursbeginn zu Lasten meines Kontos Nr.

..... BLZ .....

bei .....

durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Ort, Datum.....

Unterschrift .....

## Feldenkrais-Gruppen (Bewußtheit durch Bewegung)

Ort: Holtzendorffstr. 20, 14057 Berlin-Charlottenburg  
(Eingang Hof, rechter Seitenflügel, parterre)

Montag 09.30 - 11.15 Uhr (Heike)  
Mittwoch 19.15 - 21.00 Uhr (Michael)  
Donnerstag 09.30 - 11.15 Uhr (Michael)  
Donnerstag 19.45 - 21.30 Uhr (Michael)  
Freitag 18.00 - 19.45 Uhr (Michael)

Kursgebühr: monatl. 60,- Euro, wofür eine Teilnahme an allen Gruppen (auch mehrmals wöchentlich) möglich ist. Oder je 10 Doppelstunden zur freien Terminwahl (10er-Karte) für 175,- Euro.

**Probestunden sind jederzeit kostenlos möglich.**

**Feldenkrais**-Lektionen führen Sie durch eine Folge von Bewegungen, in einer Gruppe durch verbale Anleitungen, in Einzelsitzungen durch die Hände des Behandelnden. Beide Verfahren helfen Ihnen zu lernen, wie Sie unnötige Anspannungen lösen, mehr zu sich selbst finden, Ihre Beweglichkeit verbessern und etwaige Schmerzen abklingen lassen. In Körperhaltung, Atmung und Bewegung erwerben Sie spürbar mehr Freiheit.

**Michael Schründer:** Erste Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode 1980/81 bei Dr. Moshé Feldenkrais und seiner Assistentin Mia Segal. Seit 1987 Feldenkrais-Seminare und Einzelarbeit. Zusammen mit Anna Trökes Gründung der „Schule für Yoga und Feldenkrais“ in Berlin, Lehraufträge im Schauspiel- und Musikstudium an der Universität der Künste Berlin und an der Berliner Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch. Assistent und Co-Trainer in Feldenkrais-Ausbildungsprogrammen. Leitung von Fortbildungskursen für Feldenkraislehrer. Ausbildung zum Lehrer des Sounder Sleep System Frühjahr/Sommer 2005.

**Heike Schmidt** lernte die Feldenkrais-Methode im Rahmen ihrer Chanson Ausbildung kennen und schloß direkt ihre Feldenkrais-Ausbildung bei Moshé Feldenkrais' Assistentin Myriam Pfeiffer an. Seitdem ist die Feldenkrais-Methode auch zu ihrem „Handwerkszeug“ bei der künstlerischen Arbeit geworden. Seit 1996 unterrichtet sie Gruppen und bietet Einzelstunden an. Sie arbeitet auch mit Schauspielern, Musikern und Sängern (Europäisches Theaterinstitut Berlin, Hochschule für Musik Hanns Eisler). Sie ist von der Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin.



Institut für phänomenologisch-systemische Therapie  
und entwicklungsorientiertes Lernen

**Michael Schründer**  
**Heike Schmidt**

**2006**

## Feldenkrais



**Sounder Sleep System**  
**Selbsteilung bei vermehrtem Stress,**  
**Schlafproblemen u. chron. Müdigkeit**

Holtzendorffstraße 20  
14057 Berlin  
Fon 030 - 308 107 51  
Fax 030 - 308 107 52

post@phasys.de  
www.phasys.de

## Feldenkrais-Wochenenden (Michael)

### Berlin

- 11. - 12. Februar 2006  
Freiheit und Leichtigkeit - Rücken, Schultern, Nacken
- 01. - 02. April 2006  
Ein flexibler Rücken kennt seine Kraft - Gelassenheit u. Vitalität
- 17. - 18. Juni 2006  
Liegen - Sitzen - Stehen: leichte Übergänge
- 09. - 10. September 2006  
Worum es sich dreht - die Effizienz spiralförmig organisierter Bewegungen
- 18. - 19. November 2006  
Auf eigenen Füßen - Wie steht's, wie geht's?

Kurszeiten: jeweils Sa 13 - 18 Uhr und So 10 - 16 Uhr

Kursgebühr: 100,- Euro - bis 2 Wochen vor Kursbeginn 85,- Euro

### Bamberg (Franken)

- 02. - 05. Februar 2006 (Do 18 Uhr - So 13 Uhr) 160,- Euro

### Rheine (Westfalen)

- 10. - 12. März 2006 (Fr 15 Uhr - So 16 Uhr) 140,- Euro
- ein weiterer Termin für Oktober oder November 2006 steht noch nicht fest. Bitte rufen Sie an oder schauen Sie im Internet unter [www.phasys.de](http://www.phasys.de)

## Feldenkrais-Wochenenden (Heike)

### Berlin

- 07. - 08. Januar 2006  
Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- 18. - 19. Februar 2006  
Feldenkrais und Stimme
- 29. - 30. April 2006  
Beckenboden - ein Spiel mit der eigenen Kraft
- 02. - 03. September 2006  
Einblicke - Ausblicke: leichter Sehen
- 04. - 05. November 2006  
Verbissen und hartnäckig? Wir können auch anders!  
Mund - Kiefer - Nacken

Kurszeiten: Sa und So 10 - 13 Uhr + eine Einzelstunde Feldenkrais

Funktionale Integration für alle Teilnehmer

Kursgebühr: 100,- Euro - bis 2 Wochen vor Kursbeginn 85,- Euro

## Feldenkrais-Ferienkurse (Michael)

Ausführl. Informationen auf Anfrage oder unter [www.phasys.de](http://www.phasys.de)

- 07.05. - 14.05.06 auf **Gut Stellshagen** (Mecklenburg)  
Kursgebühr 385,- Euro, Unterkunft/Verpfl. je nach Kategorie im EZ 420,- bis 595,- Euro, im DZ 385,- bis 455,- Euro, im Dreibettzimmer 294,- bis 329,- Euro  
Website zum Kursort: [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)
- 09.07. - 16.07.06 im **Altmühltal** (fränkischer Jura)  
Kursgebühr 375,- Euro  
Unterkunft-Vermittlung: Astrid Weddige 09143-65 21
- 29.09. - 03.10.06 in Norddeutschland, der genaue Ort steht noch nicht fest. Bitte rufen Sie an oder informieren Sie sich im Internet unter [www.phasys.de](http://www.phasys.de)

## Einzelarbeit

- Feldenkrais - Funktionale Integration
- Einzelarbeit Feldenkrais und Stimme

Für Termine: 030 - 308 107 51 od. 0179 - 29 00 637 (Michael)  
bzw. 030 - 781 50 43 (Heike)

## CDs

Feldenkrais-Lektionen auf CD können Sie im Internet bestellen:  
[www.phasys.de](http://www.phasys.de)

## Spezielle Kurse zum Thema Streßbewältigung Schlafstörungen und chron. Müdigkeit (Michael)

Auf Basis der Feldenkrais-Methode und verschiedenen Selbstheilungs-Traditionen hat der Feldenkraislehrer Michael Krugman ein einfaches Verfahren entwickelt, mittels dessen jeder lernen kann, in der Rastlosigkeit des modernen Lebens ausreichend Ruhe und erholsamen Schlaf zu finden. Das **Sounder Sleep System™** besteht aus sanften Bewegungen und Atemübungen. Es ist hervorragend zum Streßabbau geeignet.

Untersuchungen der Schlafforschung haben gezeigt, daß es zu unserem natürlichen Schlafrhythmus gehört, bis vierzigmal pro Nacht aufzuwachen. Normalerweise schlafen wir aber sofort wieder ein und erinnern uns nicht einmal daran. Jemand mit Schlafstörungen wacht auf und bleibt wach. Die Umkehrbarkeit ist also eines der wesentlichen Merkmale des gesunden Schlafs. Sie ist erlernbar. Die Teilnehmer werden angeleitet, zwischen Schlaf- und Wachzustand hin- und herzuwechseln.

- 04. - 05. März 2006 in Berlin
- 27. - 28. Mai 2006 in Berlin
- 21. - 22. Oktober 2006 in Berlin

Kurszeiten: Sa u. So 10.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 100,- Euro, bis 2 Wochen vor Kursbeginn 85,- Euro

## Anmeldung

Ich melde mich zu folgendem Seminar verbindlich an:

- Feldenkrais-wöchentlich ab ..... (Datum)
- Feldenkrais-Wochenendkurs
- Feldenkrais-Ferienkurs
- Sounder Sleep System™

mit  Michael Schründer  Heike Schmidt

Kursdatum .....

Kursort .....

Durch meine Unterschrift erkläre ich außerdem, daß ich

- die volle Kursgebühr trage, falls ich meine Anmeldung weniger als 14 Tage (bei längeren als 2-tägigen Kursen 6 Wochen) vor Kursbeginn zurückziehe.
- am Seminar eigenverantwortlich teilnehme. Mir ist bewußt, daß die Teilnahme an diesen Selbsterfahrungsseminaren kein Ersatz für medizinische Behandlung oder Psychotherapie ist.

Eine Platzreservierung erfolgt erst nach Eingang der Anmeldung und der Kursgebühr. Bankverbindung / Einzugsermächtigung umseitig

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

e-Mail .....

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

- Ich möchte nähere Informationen über den Kurs

- Bitte schicken Sie mir Informationen über Seminare zu Familien- und Organisationsaufstellungen.