

### Veranstaltungsort und Anmeldung:

Meißner Hahnemannzentrum e.V.  
Klosterruine „Zum heiligen Kreuz“  
Leipziger Str. 94. 01662 Meißen  
Tel./Fax: 03521-400234/404123  
Email: [info@hahnemannzentrum-meissen.de](mailto:info@hahnemannzentrum-meissen.de)  
Home: [www.hahnemannzentrum-meissen.de](http://www.hahnemannzentrum-meissen.de)

### Teilnahmegebühr:

Feldenkrais und Homöopathie	80 €
Feldenkrais	35 €

### Kontoverbindung:

Meißner Hahnemannzentrum e.V.  
IBAN: DE81 8505 5000 3010 0179 43  
BIC: SOLADES1MEI

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist bitten wir um schriftliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular bis 1 Woche vor Beginn.

### So finden Sie uns:

**Zu Fuß:** ca. 30 Min. vom Hauptbahnhof Meißen:  
Altstadt/ Heinrichsplatz - Leipziger Str.

**Mit dem Bus:** Linie 416 (Meißen Lommatzsch)  
Vom Busbahnhof, bis Haltestelle „Heilig Kreuz“  
direkt vor unserer Haustür.

**Mit dem Auto:** B6 Richtung Riesa, Einfahrt zur Klosterruine  
nutzen.



## Meißner Hahnemannzentrum e.V.

für Umwelt  
naturheilkundliche Bildung  
ökologisches Bauen



Kurs Feldenkrais und  
Homöopathie

## Feldenkrais – das Geheimnis natürlicher Bewegung

Die Feldenkrais Methode ist nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais benannt. Sie ist eine besonders respektvolle Form des Lernens anhand von Bewegungen des Körpers. In einer Gruppenstunde werden mündlich Anweisungen zu ungewöhnlichen, sanften Bewegungen gegeben. Dabei steht nicht die Durchführung einer bestimmten Bewegung im Vordergrund, sondern die bewusste Analyse und Reflexion ihres Ablaufs. Der dabei erlernte größere Bewegungsablauf bietet die Gelegenheit, mit schmerzhaften oder einfach unbefriedigenden Mustern anders umzugehen und sie zu verändern. Die grundlegende Herangehensweise an Bewegung macht die Feldenkrais - Methode praktisch für jeden geeignet. Die Seminare sind sowohl zum Kennenlernen als auch zum Vertiefen gedacht.

Mitzubringen sind bequeme Bekleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Gymnastik- Matte, Neugier und gute Laune.

## Homöopathie – ganzheitlich heilen

Die Homöopathie ist eine sanfte, ganzheitliche Heilmethode, die vor über 200 Jahren von dem in Meißen geborenen Arzt Dr. Samuel Hahnemann begründet wurde. Seine wichtigste Erkenntnis ist das Ähnlichkeitsprinzip: *Similia similibus curentur* (Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt). Dies bedeutet, dass ein Arzneimittel, das in einem Gesunden ein bestimmtes Krankheitssymptom hervorruft, ein ähnliches Symptom beim Kranken heilen kann. Man kann es sich wie eine Art Reiz-

therapie vorstellen; die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt.

Schon Hahnemann stellte aber fest, dass Heilung nur gelingen kann, wenn der Patient diesen Prozess bewusst wahrnimmt und bereit ist, ggf. krankmachende Lebensumstände zu ändern.

Die Kombination von Homöopathie und Feldenkrais kann uns helfen, unseren Körper und ggf. Fehlreaktionen besser wahrzunehmen.

## Termine und Themen

27.03.2019  
18:30 – 21:00  
Mehr Freiheit für Schulter Nacken und Kopf

17.04.2019  
18:30 – 21:00  
Bewegliche Wirbelsäule beweglicher, freier Rücken

15.05.2019  
18:30 – 21:00  
„Auf den Zahn gefühlt“ Kieferspannungen lösen

29.06.2019  
12:00 – 17:30  
**Feldenkrais und Homöopathie:** Beckenboden – kraftvoll und dicht

28.08.2019  
18:30 – 21:00  
Verbesserung der Aufrichtung

14.09.2019  
12:00 – 17:30  
**Feldenkrais und Homöopathie:** Augen – die Kunst des Sehens

23.10.2019  
18:30 – 21:00

Fuß-, Knie- u. Hüftgelenke neu entdecken und benutzen

27.11.2019  
18:30 – 21:00

Aufatmen – atmen in Bewegung

## Über die Dozentinnen

**Dora Hanke**, lizenzierte Feldenkrais Lehrerin:

Meine "Feldenkraisgeschichte" beginnt im Jahr 2002 mit einer Einzelstunde. Ich war schon lange auf der Suche nach einer Methode, die mich von meiner Migräne befreit. Nach dieser Stunde in "Funktionaler Integration" wusste ich, dass mein Suchen ein Ende hatte. Drei Jahre später begann ich die Ausbildung und schloss sie 2009 mit Erfolg ab. Wie keine andere Methode hat die Feldenkrais - Methode bei mir anhaltende Veränderungen in meinen Bewegungen, meinem Selbstbildnis und meiner Persönlichkeit bewirkt.

**Valeska Stawitz- Zaeske**, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Klipphausen OT Bockwen:

Meine Ausbildung in Klassischer Homöopathie und die Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung absolvierte ich von 2005-2009 bzw. 2012-14 im Meißner Hahnemannszentrum.

Seit 2016 bin ich regelmäßig als Dozentin in der Homöopathie- und Heilpraktikerausbildung tätig.

**Anmeldung „Feldenkrais und Homöopathie“**

Name .....

Straße .....

Ort .....

Tel. ....

e-mail .....

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Teilnahme am Kurs „Feldenkrais“

- Mi, 27.03.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 17.04.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 15.05.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 28.08.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 23.10.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 27.11.2019, 18:30 – 21:00

Am Kurs Feldenkrais und Homöopathie

- Sa, 29.06.2019, 12:00 – 17:30
- Sa, 14.09.2019, 12:00 – 17:30

Den Unkostenbeitrag in Höhe von ..... € habe ich überwiesen/bezahle ich in bar vor der Veranstaltung.

Datum: Unterschrift:

**Anmeldung „Feldenkrais und Homöopathie“**

Name .....

Straße .....

Ort .....

Tel. ....

e-mail .....

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Teilnahme am Kurs „Feldenkrais“

- Mi, 27.03.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 17.04.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 15.05.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 28.08.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 23.10.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 27.11.2019, 18:30 – 21:00

Am Kurs Feldenkrais und Homöopathie

- Sa, 29.06.2019, 12:00 – 17:30
- Sa, 14.09.2019, 12:00 – 17:30

Den Unkostenbeitrag in Höhe von ..... € habe ich überwiesen/bezahle ich in bar vor der Veranstaltung.

Datum: Unterschrift:

**Anmeldung „Feldenkrais und Homöopathie“**

Name .....

Straße .....

Ort .....

Tel. ....

e-mail .....

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Teilnahme am Kurs „Feldenkrais“

- Mi, 27.03.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 17.04.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 15.05.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 28.08.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 23.10.2019, 18:30 – 21:00
- Mi, 27.11.2019, 18:30 – 21:00

Am Kurs Feldenkrais und Homöopathie

- Sa, 29.06.2019, 12:00 – 17:30
- Sa, 14.09.2019, 12:00 – 17:30

Den Unkostenbeitrag in Höhe von ..... € habe ich überwiesen/bezahle ich in bar vor der Veranstaltung.

Datum: Unterschrift: