



### **Der Kurs**

Seit 15 Jahren biete ich dieses Advanced Seminar an. Natürlich sind die Themen mit denen wir uns konkret beschäftigen jedes mal andere, und doch zieht sich das Meta-Thema von Selbstbegegnung und Selbsterforschung durch alle Kurse.

Immer wieder zu sich selbst zu finden, bildet für mich die Grundlage für befriedigende und qualitätvolle Arbeit. Verbunden mit dem, dass wir, wie in allen Fortbildungen, unser Verständnis der Feldenkrais Methode in und durch ATM und FI vertiefen, schenken wir hier dem ganzheitlichen Zu - Sich - Kommen und Wachsein mit allen Sinnen mehr Bedeutung. Die Tiefe der sich immer wieder neu öffnenden Selbsterkenntnis und die Weite im Verstehen unserer Arbeit, gehen Hand in Hand und bedingen sich gegenseitig.

Von Anfang an habe ich diesem Advanced Seminar den Titel „Lernen geschieht“ gegeben und jedes Jahr entscheide ich mich aufs Neue dafür.

Wenn wir mehr bei uns sind, uns weniger stören und die Verbindung zum eigenen Wert und Potenzial wieder freilegen, können wir auch leichter in der Arbeit mit anderen eine Haltung einnehmen, die von Interesse getragen ist und Raum schafft; Raum, in dem das Gegenüber die Antwort in sich selber findet – lernen geschieht.

Wenn Moshe Feldenkrais immer wieder davon spricht, dass er sich nicht als Lehrer im üblichen Sinne versteht, sondern Bedingungen schafft für Lernen, also wieder, dass Lernen geschehen kann, so sind es neben den schon beschriebenen Aspekten der inneren Haltung, auch äußere Bedingungen, die zu einem abgerundeten Ganzen beitragen. Das kann für die einen das Reisen an einen fernen Ort sein, der Abstand zum Alltag mit den Gewohnheiten und Verpflichtungen, oder das gemeinsame Leben in dem schönen Tagungshaus Quinta Mimosa und das Versorgtwerden. Sicher ist es für alle das Eintauchen in die Natur mit Sonne, Wind und Meer ...

Unter den Teilnehmenden sind Kolleg\*innen mit sehr viel Erfahrung ebenso wie Berufsanfänger\*innen. Alle lernen individuell und bauen auf ihrem persönlichen Hintergrund und ihren Erfahrungen auf. Die offene, wertschätzende Atmosphäre trägt zu einem gelingenden Miteinander bei.

Unterstützt werde ich vor Ort von meiner langjährigen Kollegin Ulrike Worthmann ([ulrike-worthmann.de](http://ulrike-worthmann.de))

### **Ablauf**

Der Kurs beginnt am Freitag 17.30 Uhr und endet am Donnerstag gegen 14 Uhr; Abreise ist Freitag.

Wir arbeiten immer am Vormittag bis 13.30 Uhr (einmal auch zusätzlich am Nachmittag), anschließend gibt es das gemeinsame, sehr schmackhafte und

reichhaltige Mittagessen. Es wird für uns von einer Köchin zubereitet. Die Zeit danach steht zur freien Verfügung. Während dieser Woche ist ein Tag ist ganz frei. Für die ATMs benutzen wir die dortigen Matten und Decken, auch FI findet am Boden statt.

### **Ort**

Quinta Mimosa ist ein wunderschönes Tagungshaus, überwiegend als Yogazentrum genutzt, in den Hügeln nahe des kleinen Ortes Almancil, an der Algarve. Die Quinta liegt 20 Autominuten vom Flughafen Faro entfernt.

Im weitläufigen, schön angelegten Areal der Quinta stehen uns zwei Wohnhäuser mit unterschiedlich großen Appartements, der Arbeitsraum sowie zwei Pools und der Garten zur Verfügung.

In den geschmackvoll eingerichteten Appartements wohnen bis zu sechs Personen; jedes Doppelzimmer hat ein eigenes Bad; zusätzlich hat jedes Appartement eine gut ausgestattete Küche, einen Wohn-Essbereich und natürlich eine Terrasse.

Um in den Ort zu fahren oder zum Strand, bzw. Ausflüge zu machen, ist ein Auto nötig. Es gibt viele Möglichkeiten die Gegend zu erkunden, von der Ostküste mit dem stürmischen Meer bis in die Hügel und Berge im Hinterland, oder zu anderen kleinen, typischen Orten der Algarve. Zum nahegelegenen Sandstrand fährt man eine viertel Stunde.

### **Kosten**

Kursgebühr 500 €

Wohnen im DZ 290 €(

(es gibt einige EZ , Preis dann 480 €)

Arbeitsraum 10 €

Verpflegung 150 € (für Mittag und Abendessen)

Gesamtpreis im DZ 800 €

zuzüglich Selbstversorgung fürs Frühstück, Auto, An und Abreise.

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung vom 100 € fällig; die Restsumme wird bis vier Wochen vor Kursbeginn gezahlt.

### **Organisatorisches**

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Es bietet sich an bis nach Faro zu fliegen und von dort mit dem Taxi zur Quinta Mimosa zu fahren (ungefähr 35 €), oder vom Flughafen mit einem Mietauto zur Quinta zu fahren, was leicht zu finden ist. Meist bilden sich schon am Flughafen Fahrgemeinschaften, auch für die Autonutzung vor Ort schließen sich die Teilnehmer\*innen zusammen.

Es ist auch möglich bis Lissabon zu fliegen und von dort mit einem Mietauto oder mit dem Zug bis Faro (ungefähr 3 Stunden) zu fahren, oder auch zu fliegen...

Tipp: über „Billigflieger“ kann man günstig Flüge buchen.

Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung (man kann dort die gesamten Kosten versichern) und eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen!

Vor der Anreise versende ich noch einmal weitere Informationen.

Nehmt bei Interesse Kontakt mit mir oder Ulrike auf; ich sende Euch dann gerne ein Anmeldeformular mit dem nötigen Kleingedruckten zu.

[info@ulrike-worthmann.de](mailto:info@ulrike-worthmann.de) / [mail@susanne-schoenauer.de](mailto:mail@susanne-schoenauer.de)