

# Lernen geschieht

in Algarve, Portugal

**Advanced Training**  
mit Susanne Schönauer

vom **13.09.** bis **20.09.2019**

## Der Kurs

Dieses Advanced Training ist ein Angebot, in ATM und FI, das Verständnis der Feldenkrais Methode zu vertiefen und wieder Zugang zu den eigenen inneren Bedingungen zu finden, die wir uns für Lernen – bzw. für jedes Handeln – schaffen können.

Um uns und unser Gegenüber feiner wahrzunehmen, brauchen wir das Wachsein mit allen Sinnen. Diese Qualität, verbunden mit den Kenntnissen der frühkindlichen Entwicklung, bildet eine Leitlinie dafür, welche (nonverbalen) Fragen wir stellen und wie wir sie stellen, welche Strategien wir wählen und was uns im Inneren durch die Stunde führt.

Wir alle lernen, aufbauend auf all unsere Erfahrungen, von da aus weiter, wo wir gerade stehen. Die Achtsamkeit darauf zu lenken verbindet uns und trägt zum Gelingen eines kollegialen, vertrauensvollen und freudigen Miteinerforschens bei.



In angenehmer Umgebung und der besonderen Landschaft der Algarve, fernab voll Alltag, ist es leichter, tiefen Kontakt mit sich zu finden, sich selber weniger zu stören und die Selbstregulierungskräfte wieder deutlicher zu nutzen.

## Der Ort

Quinta Mimosa ist ein wunderschönes Tagungshaus in den Hügeln nahe Almancil / Algarve.

Zur Quinta gehört ein weitläufiger Garten mit Mandel-, Orangen- und Avocadobäumen, sowie zwei Pools. Für unseren Kurs steht uns ein großer Arbeitsraum oder auch der Garten zur Verfügung.



Ihr werdet in geschmackvoll eingerichteten Appartements für vier bis sechs Personen wohnen. Jedes Doppelzimmer hat ein eigenes Bad. Um Euch ein Bild zu machen, schaut bitte die Webside von Quinta Mimosa an:  
[www.quintamimosaalgarve.com](http://www.quintamimosaalgarve.com)

## Kursablauf

Wir treffen uns am Freitag den 13.09.2019 um 17 Uhr.  
Der Kurs endet Donnerstag den 19.09.  
Abreise ist Freitagmorgen den 20.09.

Insgesamt arbeiten wir 24 Stunden, so dass genügend freie Zeit bleibt, die abwechslungsreiche Umgebung zu erkunden und Strand und Meer zu genießen.

Die Gruppengröße ist auf 12 Personen begrenzt.



Zum Meer mit langem, feinen Sandstrand ist es eine Viertelstunde mit dem Auto. Die nahe Umgebung lädt zum Wandern ein, aber auch ein Ausflug zu den unterschiedlichen Felsküsten lohnt sich.

Die Kirche São Lourenço mit ihren einmaligen portugiesischen Kacheln (Azulejos) ist eine Sehenswürdigkeit und es ist ein Erlebnis den Fischmarkt in der Hafenstadt Olhao zu besuchen.

Kosten für Kurs und Wohnen:  
Kursgebühr: 420,00 €  
Wohnen im DZ: 290,00 €  
Arbeitsraummiete: 10 Euro  
Gesamtpreis: 720,00 €  
(Wohnen im EZ eventuell möglich: 480,00 €)

Für das Frühstück sorgt jede/r selbst, Mittag- und Abendessen werden von einer Köchin für uns zubereitet;  
Die Kosten 155,00 €/Woche werden vor Ort abgerechnet.

Die Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Preis enthalten. Für den Weg zum Strand ist ein Auto nötig, es bilden sich meistens Fahrgemeinschaften.

Bitte schickt die Anmeldung an mich und überweist zeitgleich eine Anzahlung von 100,00 €.

Die Restsumme bitte bis zum 05. August 2019 überweisen.



### Anreise:

Flug nach Faro, von dort 20 Minuten mit dem Auto (Taxi) bis Quinta Mimosa

Flug nach Lissabon, von dort mit dem Zug nach Faro oder dem Auto bis Quinta Mimosa

**Tipp:** Billigflüge rechtzeitig buchen

Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung (es ist möglich, die gesamten Kosten zu versichern) und eine Auslands-Krankenversicherung (gibt es ab ca.15,00 €) abzuschließen.

Referentin

### Susanne Schönauer

Feldenkrais Trainerin

Feldenkrais Lehrerin seit 1988, arbeitet in eigener Praxis in Berlin, Ausbildung in der Chava Shelhav Methode "Child'Space", ebenso in Gruppendynamik (DGGO), langjährige Erfahrung in Prozessbegleitung, Gestalttherapie und – supervision. Trainerin in unterschiedlichen Trainings, Supervision und Fortbildungen für Feldenkrais Lehrer/innen.

### Ulrike Worthmann-de Matos Marques

Feldenkrais Lehrerin seit 1995, Assistenz-Trainerin seit 2013; arbeitet in eigener Praxis in Berlin; Ausbildung in der Chava Shelhav Methode „Child'Space“, ebenso in SE (Somatic Experiencing); sie hat lange in Portugal gelebt und unterstützt und begleitet vor Ort.



Anmeldung und Anfragen bitte an:

Susanne Schönauer, Fregestr. 27 A, 12161 Berlin  
Tel. 030-7852146

s.schoenauer@gmx.de, www.susanne-schoenauer.de

Bankverbindung:

Postbank Berlin, Kto-Nr. 244 397 106, BLZ 10010010  
IBAN: DE21 1001 0010 0244 3971 06  
BIC: PBNKDEFF