

## Seminar auf Sylt 2020: „Rund um den Beckenboden“ für Frauen



### 03. bis 09. Mai 2020 (Sonntag bis Samstag)

In diesem Seminar können Sie in landschaftlich wunderschöner Umgebung ohne alltägliche Verpflichtungen ausspannen, auftanken und etwas für sich tun.

Wir werden uns in dieser Zeit mit dem Thema „Beckenboden“ beschäftigen, da er eine wichtige Basis in vielerlei Hinsicht ist. Vielleicht kennen Sie das: Schwierigkeiten beim Tragen, Heben, längeren Stehen, beim Husten, Niesen oder in der Sexualität. Bei Blasenschwäche oder Gebärmutter senkung – immer spielt der Beckenboden eine entscheidende Rolle. Und sicher ist: Es lohnt sich, dafür etwas zu tun, denn ein lebendiger, kraftvoller Beckenboden ist die Grundlage für Vitalität und Lebensfreude.

Um das erfahrbar zu machen, wird es jeden Morgen und Abend eine Feldenkrais-Gruppenstunde geben. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung. **Das Seminar ist so aufgebaut, dass sowohl Frauen, die schon einmal dabei waren, davon profitieren können, als auch solche, die zum ersten Mal teilnehmen.**

Die Veranstaltung wird von Brigitte Block und Sylvia Weise geleitet. Sie haben zusammen die Feldenkrais-Ausbildung gemacht (1989-1992) und arbeiten seitdem selbständig in eigener Praxis als Feldenkrais-Lehrerinnen, Brigitte Block in Odendorf bei Bonn und in Erkrath bei Düsseldorf und Sylvia Weise in Hofheim bei Frankfurt a.M.. Beide sind außerdem Trainer-Assistentinnen in Feldenkrais-Ausbildungen.

Das Seminar findet in der im Landschaftsschutzgebiet gelegenen Landvolkshochschule Klappholtal statt. Dort haben wir einen schönen Gruppenraum sowie einfache aber behagliche Unterkünfte. Manche Zimmer sind mit WC/Dusche, bei anderen sind sie ganz in der Nähe. Es wird Vollpension, auf Wunsch auch vegetarisch, geben. Die unmittelbare Nähe zum Meer und der endlos lange Strand werden sicherlich zur Erholung beitragen.

Die Seminarkosten betragen 750 € (480 € Einzelzimmer, Vollpension + 270 € Seminargebühr).  
Anmeldung bitte per Post - mit dem Abschnitt unten bei  
Brigitte Block, Kuchenheimer Weg 71, 53913 Odendorf oder  
per e-mail: [mail@brigitteblock.de](mailto:mail@brigitteblock.de)

---

### Anmeldung zu „Rund um den Beckenboden“ auf Sylt, 03.05. - 09.05.2020

Name:

Anschrift:

Telefon/Handy/E-mail:

Einzelzimmer

Einzelzimmerhäuschen

Doppelzimmer

Doppelzimmerhäuschen

(über die verbindliche Belegung entscheidet die Verwaltung der Volkshochschule)

Die Anreise ist nicht enthalten. Die Haftbarkeit der Veranstalterin im Falle des Nichtzustandekommens des Seminars beschränkt sich lediglich auf die Rückerstattung bereits bezahlter Gebühren.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Datenschutzerklärung an. Diese ist unter [www.brigitteblock.de](http://www.brigitteblock.de) einzusehen.

Ich nehme am Seminar auf eigene Verantwortung teil. Unterschrift: \_\_\_\_\_