

• Der Rote Faden in ATM rund um die Beckenuhr

Ein Online-Advanced-Seminar mit Liane von Beesten und Claus-Jürgen Kocka

• So, 30. März, Sa, 5. & So, 6. April 2025

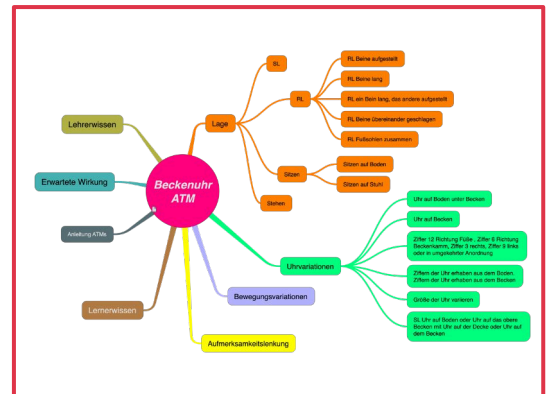
Für Feldenkrais-Practitioner und Studierende
ab dem 2. Ausbildungsjahr

ONLINE PER ZOOM

€ 425,- regulär, € 375,- ermäßigt (Studenten)

€ 375,- Frühbucherpreis bis 1. März 2025

Weitere Infos und Anmeldung bei Liane von Beesten:
0177 25 11 774 und kontakt@feldenkrais-360grad.de



• Der Rote Faden in ATM: Die Beckenuhr als Dreh- und Angelpunkt in ATMs

Die „Beckenuhr“ hat es auch außerhalb der Feldenkrais-Welt zu großer Bekanntheit gebracht und das völlig zu Recht. Sie eignet sich wie keine andere ATM zur Illustration und Vermittlung fast aller Lerninhalte, Prinzipien, Strategien und Metathemen, die Moshé Feldenkrais in ATM-Lektionen einsetzt:

- sie enthält Flexion ebenso wie Extension, Rotation und Koordination
- sie verwendet innere und äußere Referenz- und Orientierungssysteme
- sie erlaubt den Einsatz von Constraints in vielen Variationen
- das Thema Umkehrbarkeit ist enthalten, ebenso das Entdecken von Beziehungen und Abhängigkeiten
- sie profitiert vom Verständnis der Anatomie des Beckens und seiner Rolle für jede Bewegung

Aus all diesen Gründen gehörte die Beckenuhr auch ganz klar zu Moshés Favoriten und er verwendete sie regelmäßig in seinen Public Workshops.

Für dieses Seminar haben wir daher uns zahlreiche Beckenuhr-Lektionen gründlich durchgesehen, mehrfach selbst ausprobiert und in unseren Gruppen unterrichtet. Neben den Lektionen selbst haben wir uns auch angesehen, was Moshé in seinen Workshops vor und besonders nach einer Beckenuhr unterrichtete.

Unsere Ergebnisse und Erkenntnisse haben wir in unser ATM-Raster übertragen, das wir aus den Esalen-Lektionen extrahiert und entwickelt haben. Entstanden ist daraus eine „Gedankenkarte“ (engl. MindMap) aller Möglichkeiten und Zutaten einer Beckenuhr-Lektion – von ganz einfach bis richtig anspruchsvoll, von kurz und bündig bis ausführlich und detailliert.

Themen des Roter-Faden-Seminars

- den **Roten Faden** in Beckenuhr-Lektionen suchen und finden
- Beckenuhr-Lektionen systematisch variieren und entwickeln
- die Beckenuhr als Vorbild für andere ATMs
- die Beckenuhr als Dreh- und Angelpunkt in ATM-Reihen für Kurse und Seminare
- Lerninhalte, Prinzipien, Strategien und Metathemen in ATMs am Beispiel der Beckenuhr

Theorie und viel Praxis

Wie in allen **Roter-Faden**-Seminaren werden wir auch hier wieder eine Brücke zwischen Theorie und viel Praxis schlagen. Wir orientieren uns dabei an Moshés hebräischen Titel für seine Methode:

• Die Verbesserung von Fähigkeiten – Theorie und Praxis

Strategien, Prinzipien, Variationen und Metathemen von ATMs erkennen und verwenden lernen

• Online-Seminar per Zoom

Das Seminar findet an drei Unterrichtstagen à sechs Stunden (inkl. kurzer Pausen) online per Zoom statt. Damit wir nicht nur vor dem Computer sitzen, planen wir, jeden Unterrichtstag in jeweils drei Abschnitte zu zwei Stunden aufzuteilen:

- **Sonntag, 30. März, Samstag, 5. April, Sonntag, 6. April:**
- **Jeweils 10 – 12 Uhr | 13 – 15 Uhr | 16 – 18 Uhr**

(Beginn und Ende jedes Seminartags sind fix, die Unterrichtszeiten und Pausen stellen einen Rahmen dar. Die Details stimmen wir beim Seminar mit den Teilnehmenden ab.)

Ausstattung für ATMs und praktische Übungen

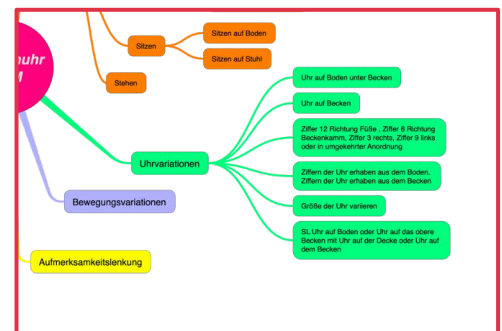
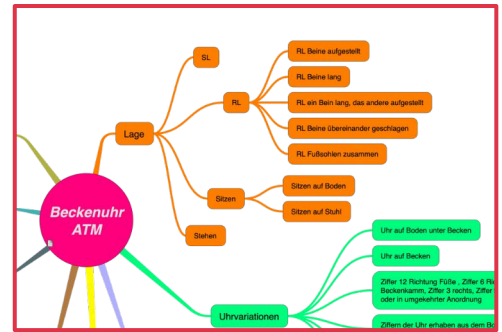
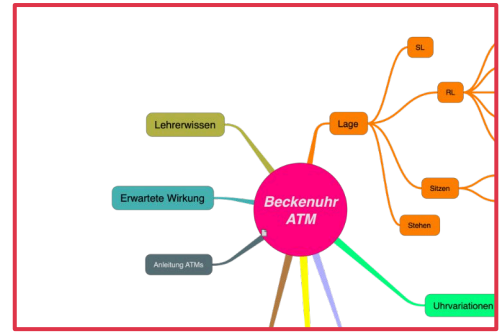
- Feldenkrais-Matte mit Supportmaterialien
- Stuhl mit stabiler Sitzfläche
- Schreibmaterialien und Dinge fürs eigene Wohlbefinden

Technische Ausstattung für Zoom

- Computer (Mac oder Windows) oder Tablett (iPad oder Android)
- Kamera und Mikrofon (Integriert oder extern)
- Browser oder Zoom-App
- Internetverbindung in ausreichender Qualität für Zoom

Fragen zur Technik versuchen wir gerne vorab zu beantworten:

- Claus-Jürgen Kocka, kontakt@feldenkrais-360grad.de



• Die Roter-Faden-Sucher-und-Finder

Liane von Beesten ist seit 1994 Feldenkrais Practitioner mit eigener Praxis in Augsburg. Seit 2008 arbeitet sie zusätzlich als Assistant Trainer europaweit in Feldenkrais-Ausbildungen. Liane kennt die ATMs aus Alexander Yanai, Amherst und anderen Trainings wie ihre Westentasche und hat in über dreißig Jahren Feldenkrais-Praxis reichlich Erfahrung im Unterrichten von ATM erworben, die sie auch in Advanced-Seminaren regelmäßig an KollegInnen weitergibt.



Claus-Jürgen Kocka ist seit 2003 als Feldenkrais Practitioner in eigener Praxis in Augsburg tätig, seit 2008 in Nürnberg. Von 2008 bis 2016 begleitete er die München City Trainings III und IV als Experienced Practitioner. Er hat Dr. Carl Ginsburgs bahnbrechendes Buch „The Intelligence of Moving Bodies“ zusammen mit der Co-Autorin Lucia Schütte-Ginsburg ins Deutsche übersetzt. Claus hat Musikpädagogik und Anglistik studiert und verfügt über umfangreiche Unterrichtserfahrung auf vielen Feldern. Neben Feldenkrais praktiziert und unterrichtet er seit über vierzig Jahren Aikido und spielt und unterrichtet Klavier.

Liane und Claus kennen sich seit 1999, als Liane in Claus' Ausbildung als Experienced Practitioner arbeitete. Liane war später auch häufig als Assistant in den Ausbildungen tätig, in denen Claus als Experienced Practitioner arbeitete. Basierend auf ihren Erfahrungen im Unterrichten von StudentInnen und angehenden KollegInnen haben sie sich in vielen Gesprächen darüber ausgetauscht, wie man die Lerninhalte, Strategien, Prinzipien und Metathemen, die sich in allen ATM-Lektionen immer wieder finden lassen, besser sichtbar und leichter erkennbar machen könnte. Daraus ist die Seminar-Reihe „Der Rote Faden in ATM“ entstanden.

