

• Der Rote Faden in ATM entlang der Wirbelsäule

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

• So, 19., Sa, 25. & So, 26. Okt. 2025

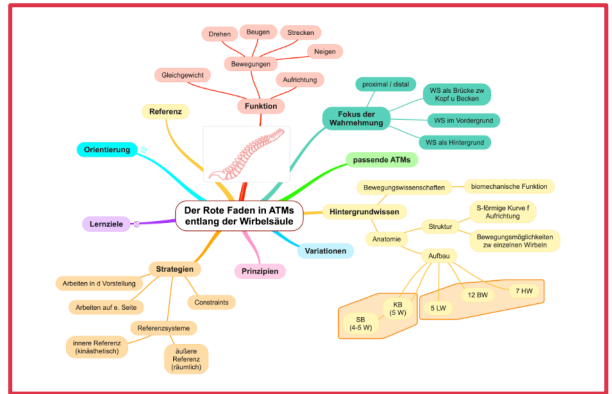
– Für Studierende ab dem 2. Ausbildungsjahr

ONLINE PER ZOOM

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

€ 375,- Frühbucherpreis bis 22. September 2025

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



• Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule

Kaum etwas eignet sich so gut für die Suche nach Moshés Rotem Faden in ATMs wie Lektionen entlang der Wirbelsäule. Sie ist Teil jeder Bewegung, obschon Teile von ihr über lange Zeit unbeweglich gehalten werden können. Die Anatomie ihrer 24 freien und 8 bis 10 verwachsenen oder im Laufe des Lebens verwachsene Wirbel – fast ein Drittel – bestimmt, ermöglicht und schränkt ein, wie menschliche Bewegung gestaltet werden kann. Sie verbindet mit Becken und Schädel die schwersten Knochengebilde im Körper und ist doch weit mehr als nur Struktur. Sie ist ein Musterbeispiel dafür, was mit **Funktion im Feldenkrais'schen Sinne** gemeint ist: Kriechen, Krabbeln, Stehen, Gehen, Greifen, Begreifen, Gleichgewicht halten und verlieren, Orientierung im Raum, den Kopf tragen, damit er frei und das Denken beweglich sein kann – all das und viel mehr ermöglicht und gestaltet die Wirbelsäule.

Für unser dreitägiges **Roter-Faden**-Seminar zu „Lektionen entlang der Wirbelsäule“ haben wir uns angesehen, wie Moshé Feldenkrais die Wirbelsäule in seinen ATMs behandelt. Wann er sie anspricht, wann er den Fokus auf ihre strukturellen Eigenschaften legt, wann er sie nur implizit „mitbewegt“ und in welchen Funktionen oder besser **Actures** – seiner Wortschöpfung aus **action** (Handlung) und **posture** (Haltung) – er sie wie einbezieht oder (scheinbar) außen vor lässt.

Als Werkzeuge zur Entwicklung eines besseren Verständnis von „Lektionen entlang der Wirbelsäule“ dient uns dabei unsere schon vielfach bewährte **Roter-Faden-Systematik**, mit der wir die **Strategien, Prinzipien, Variationen** und **Metathemen** identifizieren und differenzieren können, mit denen Moshé seine ATMs konzipiert und komponiert hat:

- Einführung in Anatomie, Struktur und biomechanische Funktion der Wirbelsäule
- grundlegende Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule – Beugen, Strecken, Neigen, Drehen
- Funktion der Wirbelsäule für Gleichgewicht, Aufrichtung und Orientierung
- die Wirbelsäule als Brücke zwischen Struktur und Funktion
- ATMs mit Themenschwerpunkt Wirbelsäule, mit Schwerpunkt auf Bewegungsentwicklung entlang der Wirbelsäule, ATMs, die die Funktion der Wirbelsäule verbessern
- welche Strategien gibt es in ATMs allgemein, welche davon eignen sich bevorzugt für „Wirbelsäulen-ATMs“?
- wie und nach welchen Prinzipien variiert Moshé ATMs und welche Variationsmöglichkeiten lassen sich für den eigenen Unterricht daraus ableiten?

Theorie und viel Praxis

Wie in allen **Roter-Faden**-Seminar 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, 19., Samstag, 25. & Sonntag, 26. Oktober 2025:**
- **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

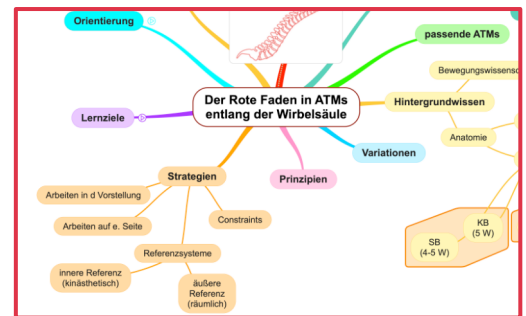
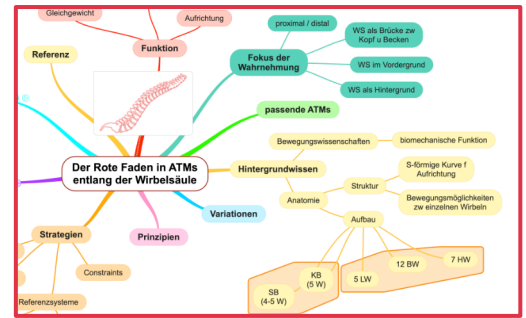
- Feldenkrais-Matte mit Supportmaterialien
- Stuhl mit stabiler Sitzfläche
- Schreibmaterialien und Dinge fürs eigene Wohlbefinden

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

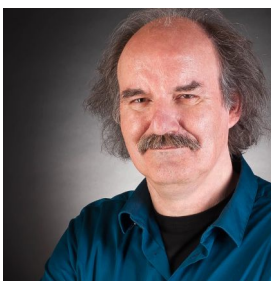
Fragen zur Technik versuchen wir gerne vorab zu beantworten:

- 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 ATMs 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 Trainings München City III und München City 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 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.

Den **Roten Faden** in ATM suchen, finden, selber knüpfen

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

● **Der Rote Faden** in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule

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

Termine: **So, 19., Sa, 25. & So, 26. Oktober 2025**

Zeiten: **jeweils 10 – 12 Uhr, 13 – 15 Uhr & 16 – 18 Uhr**

Ort: **Online per Zoom**

Kosten: **€ 425,-** (ermäßigt für Studenten € 375,-)

Frühbucher: € 375,- bei Anmeldung und Bezahlung bis **22. September 2025** (eingehend)

Zielgruppe: Practitioner und Studierende ab dem 2. Ausbildungsjahr

Bei Rücktritt bis zu 14 Tage vor Beginn des Workshops berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,- Euro. Danach verlieren Sie Ihren Anspruch auf Rückerstattung. Wenn allerdings eine von Ihnen benannte Person nachrückt, wird nur die Bearbeitungsgebühr fällig. Wir behalten uns vor, das Seminar unter besonderen Umständen abzusagen. In diesem Fall werden wir Ihnen die gesamte Teilnahmegebühr zurückerstatten.

Für Rückfragen stehen wir gerne bereit.

Haftungsausschluss: Die Organisatoren übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Risiken sowie für Sach- oder Personenschäden gegenüber Dritten. Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie diesen Bedingungen zu.

Anmeldung bitte per Post an:

Movëmente 360° UG (haftungsbeschränkt)
Hinter Heimat 21, 86453 Dasing

Kontakt für Rückfragen:

Mobil: 0177 25 11 774 (Liane) | Tel.: 0911 25 30 43 93 (Claus)
Mail: kontakt@feldenkrais-360grad.de

Bitte überweisen Sie den fälligen Betrag an:

Empfänger Movëmente 360° UG (haftungsbeschränkt)
IBAN DE59 7205 1210 0006 3202 04
BIC BYLADEM1AIC
Bank Sparkasse Aichach-Schrobenhausen
Betreff: Roter-Faden-2025-3 [Ihr Name]

⊗ ⊗ ⊗ ⊗ bitte ausfüllen und per Post an obige Anschrift senden ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗

Anmeldung zum Online-Seminar

● **Der Rote Faden** in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule

So, 19., Sa, 25. & So, 26. Oktober 2025

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort, Land

Telefon

Mailadresse

Ort, Datum

Unterschrift