

# • **Der Rote Faden in ATM entlang der Wirbelsäule**

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

## • **Do, 3. bis So, 6. Juli 2025, Sparenberg im Allgäu**

Für Feldenkrais-Practitioner und Studierende  
ab dem 2. Ausbildungsjahr

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

**€ 375,- Frühbucherpreis bis 26. Mai 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 verwachsenden 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 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?

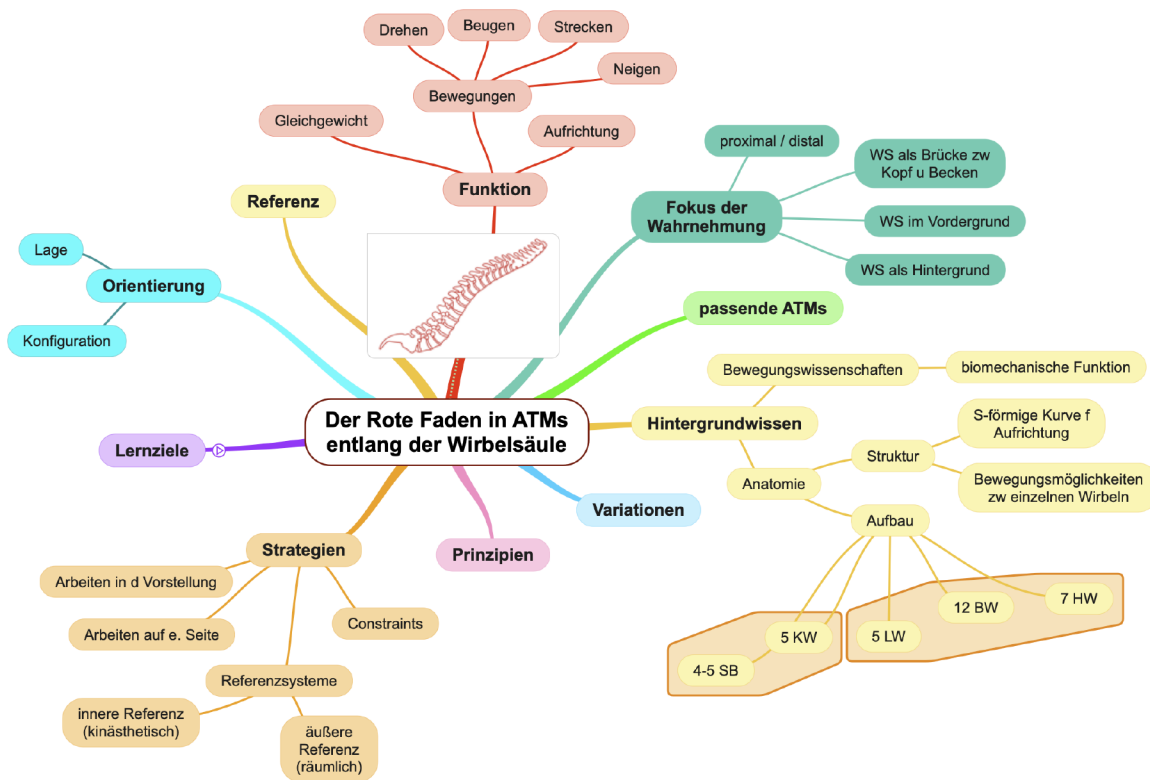
### **Theorie und viel Praxis**

Wie in allen **Roter-Faden**-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**

# • Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule

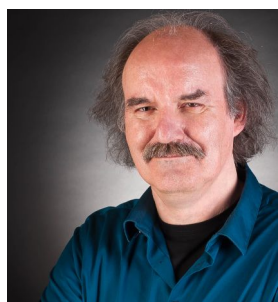
## Strategien, Prinzipien, Variationen und Metathemen von ATMs erkennen lernen



Diese „Gedankenkarte“ (engl. MindMap) zeigt einen Ausschnitt der Themen und Aspekte, die wir für unser Seminar „Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule“ zusammengetragen haben. Hinter jedem dieser Zweige verbergen sich weitere Themen und Unterpunkte, die wir in unserem Roter-Faden-Seminar in Theorie und viel Praxis ansprechen und vermitteln werden.

# • 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.

# Unterkunft und Verpflegung für das **Roter-Faden**-Seminar

## • **Haus am Sparenberg, Sulzberg im Allgäu**

Unterrichtsort ist das Haus am Sparenberg in Sulzberg im Allgäu. Das Haus ist ein umgebauter 500 Jahre alter Bauernhof, malerisch gelegen im Voralpenland. Der Seminarraum ist hell, mit Holzboden und Sparrendecke und Allergiker-freundlich gestrichen. Die Küche ist vollwertig vegetarisch und es wird eigens für uns gekocht.

Das Haus selbst bietet eine Reihe von Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer an, jeweils mit Vollpension bestehend aus Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen.

### **Preise für das Haus am Sparenberg 2 in 87477 Sulzberg**

Einzelzimmer 85,- €, Doppelzimmer 80,- €, Mehrbettzimmer 75,- €  
(Alle Preise inkl. Vollpension jeweils pro Person und Übernachtung.)

Teilnehmende, die außerhalb übernachten, können auf Wunsch im Haus Sparenberg essen: Mittagessen inkl. Kaffee oder Mittagessen inkl. Kaffee und Abendessen. (Preise bitte direkt erfragen.)

### **Auskunft und Buchung Übernachtung oder Essen für Tagesgäste:**

08376 8578, [info@haus-am-sparenberg.de](mailto:info@haus-am-sparenberg.de)

### **Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in der nahen Umgebung:**

- Ferienhof Steidele, 08376 97372
- Pension Seebad, 08376 493
- Hotel Garni Durach, 0831 5655797
- Sulzberger Hof, 08376 921330

**Bitte buchen Sie Übernachtung und Verpflegung direkt bei den Anbietern!**



## • **Kontakt und Adresse Seminarort**

**Gertrud Herrmann**  
**Haus am Sparenberg**  
Sparenberg 2 in 87477 Sulzberg  
08376 8578, [info@haus-am-sparenberg.de](mailto:info@haus-am-sparenberg.de)  
[www.haus-am-sparenberg.de](http://www.haus-am-sparenberg.de)



⌘ ⌘ ⌘ ⌘ Rückseite bitte ausfüllen und per Post an unten angegebene Anschrift senden ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

Movēmente 360° UG (haftungsbeschränkt)  
Hinterheimat 21  
86453 Dasing

# 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

Termin	<b>Donnerstag, 3. bis Sonntag, 6. Juli 2025</b>		
Zeiten	Do 18 – 21 Uhr	Sa 10 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr	
	Fr 10 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr	So 10 – 13 Uhr	
Ort	Haus am Sparenberg 2, 87477 Sulzberg		
Kosten	€ 425,- (ermäßigt für Studierende € 375,-)		
<b>Frühbucher</b>	<b>€ 375,-</b> bei Anmeldung und Bezahlung bis <b>26. Mai 2025</b> (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:**  
Movèmente 360° UG (haftungsbeschränkt)  
Hinterheimat 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 Movèmente 360° UG (haftungsbeschränkt)  
IBAN DE59 7205 1210 0006 3202 04  
BIC BYLADEM1AIC  
Bank Sparkasse Aichach-Schrobenhausen  
Betreff: Roter-Faden-2025-2 [Ihr Name]

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

**Anmeldung zum Advanced-Seminar**

## ● **Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule** Do, 3. bis So, 6. Juli 2025

Name, Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort, Land .....

Telefon .....

Mailadresse .....

Ort, Datum .....

Unterschrift .....