

www.drehpunkt.at



DREHPUNKT SEMINARE

Herbst 2015

A-6900 Bregenz
Mariahilfstraße 29
schoeller 2welten
Spinnerei Süd
T +43 (0)5574/62 6 91
F +43 (0)5574/62 6 91-4
e-mail: info@drehpunkt.at

Studio für ganzheitliche Bewegung





Liebe Drehpunkt KundInnen, Liebe LeserInnen

die Welt ist vielfach anders, als wir denken.

In der Vergangenheit haben Freigeister wie Kopernikus, Galileo und in der Gegenwart Quantenphysiker wie Zeilinger und andere, ganze Weltbilder in Frage gestellt – und damit Gestaltungsoptionen für die Zukunft eröffnet!

Gelingt es uns, unser eigenes Selbstbild zu überprüfen und um neue Optionen zu ergänzen, eröffnen sich ebenso geänderte Perspektiven. Veränderung ist allgegenwärtig, im Innen, wie im Außen.

Wenn wir uns verändern, erzeugen wir auch im äußeren Umfeld eine Resonanz.

Im aktuellen Drehpunkt Kursprogramm bieten wir eine große Bandbreite an verschiedenen ganzheitlichen Formen der Körper- und Bewegungsarbeit und laden Sie ein, an solchen Prozessen teilzunehmen und sie für sich zu entdecken.

Wir freuen uns über Ihr Interesse,
mit besten Grüßen
Georg und Christiane Feuerstein



Inhalt und Themen

3



Somatic Learning

Feldenkrais, Sehtraining, Sounder Sleep, Bones for Life

ab Seite 4

Tanz

Tanz in den Einklang, Tanz des Bauches

ab Seite 9

Meditation

Yoga, Qi Gong, Tai-Chi

ab Seite 11

Gesundheit

Pilates, Tantra

ab Seite 14

Drehpunkt Praxis

Ganzheitliche Behandlungsmethoden, Angebote

ab Seite 16

Sonstiges

Anmeldung, Anfahrt

ab Seite 19

www.drehpunkt.at



Feldenkrais-Methode



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Jahresgruppe A	15. Sep. '15	Georg Feuerstein	dienstags	20.00-21.30 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe B	16. Sep. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	15.15-16.45 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe C	14. Sep. '15	Georg Feuerstein	montags	18.15-19.45 Uhr	fortlaufend
	Basiskurs	21. Sep. '15	Georg Feuerstein	montags	09.15-10.45 Uhr	12
	Kurs	22. Sep. '15	Georg Feuerstein	dienstags	09.15-10.45 Uhr	12
	Themenworkshops	siehe S. xx	Georg Feuerstein	Samstag	09.00-13.00 Uhr	
	Kurs in FELDKIRCH	24. Sep. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	09.00-10.30 Uhr	12

Einführung in die Feldenkrais-Methode

Bewußtheit durch Bewegung

Do, 10. -Sa, 12. Sep. '15

Do und Fr 18.15-19.30 Uhr und

Sa 9.00-12.00 Uhr

Kosten

Jahresgruppe monatl. Euro 78,-

Kurse 12 Einheiten Euro 195,-

Themenworkshops Euro 95,-

Einführungsseminar Euro 118,-

Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde vom israelischen Physiker Moshé Feldenkrais entwickelt. Feldenkrais ist ein neuer Weg zu ganzheitlichem Lernen, Entspannung, natürlicher Beweglichkeit und besserem Umgang mit den eigenen Ressourcen. Unabhängig vom Alter und körperlichen Voraussetzungen fördert Feldenkrais die Kreativität im Denken und Handeln und führt zu mehr Wohlbefinden und Erholung.

Über die spielerische Erkundung von Bewegung werden dem Nervensystem neue Informationen über funktionale Zusammenhänge und Abläufe gegeben.

Die Bewegungen, mit denen Sie in der Unterrichtsstunde experimentieren, verbessern Ihre Fähigkeit zur Selbstorganisation. Sie lernen, wie Sie eine beliebige Absicht einfacher, zweckmäßiger, leichter und befriedigender in Handlung umsetzen können. Sie entwickeln angenehm geschmeidige und anmutige Bewegungen und erweitern Ihr persönliches Potential und Ihre Leistungsfähigkeit.

Themenworkshops

„Den Rücken stärken – Dein Rücken, beweglich und stark“

Sa, 10. Okt. '15, 09.00-13.00 Uhr

„Freier Kiefer – entspanntes Gesicht“

Sa, 14. Nov. '15, 09.00-13.00 Uhr

„Augenblick und Weitblick – Integration der Augen in den Alltag“

Sa, 12. Dez. '15, 09.00-13.00 Uhr

„Beckenboden – Kraft und Leichtigkeit“

Sa, 16. Jän. '16, 09.00-13.00 Uhr

„Bewegliche Füße – leichte Beine“

Sa, 13. Feb. '16, 09.00-13.00 Uhr

„Entspannter Nacken – bewegliche Schultern“

Sa, 5. März '16, 09.00-13.00 Uhr



Studio für
ganzheitliche
Bewegung



Ganzheitliches Sehtraining

Saison	Art	Datum	mit	Zeit
Herbst	Intensivtag	Samstag, 28. Nov. '15	Maria Hartmann	09.00 bis 17.00 Uhr

Natürlich besser sehen – mit frischem Blick und entspannten Augen!

Ganzheitliches Sehtraining ist eine bewährte Methode zur Verbesserung der Sehkraft und der Wahrnehmungsfähigkeit. Es dient der Regeneration und Gesundheitsvorsorge. Viele Beschwerden oder Fehlsichtigkeiten sind auf Anstrengung und Stress, Bewegungsmangel, schlechte Beleuchtung, Bildschirmbelastung und Erschöpfung des Sehapparates zurück zu führen. Das visuelle System wird dauernd beansprucht und oft überfordert. Mit ganzheitlichem Sehen kommen wir unserem persönlichen Sehen mit seinen Gewohnheiten, Möglichkeiten, Grenzen und Schönheiten auf die Spur. Wir können dabei unseren Augen sehr viel Gutes und Wohltuendes tun, wir können sie stärken.

Wir arbeiten mit ...

- entspannenden und entlastenden Übungen
- vitalisierenden und stärkenden Techniken
- Farben, Massagen, Anregungen für die innere Bildwelt
- Tipps für die Bildschirmarbeit
- Informationen über den Ablauf des Sehens
- vielen praktischen Anregungen und bewährten, erprobten Methoden.

Seminarleitung: Maria Hartmann
Kursleiterin für Integratives Sehtraining

Kosten

Intensivtag: Euro 132,-

Sounder Sleep

7



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Frühling	Intensivwochenende	26.-28. Nov. '15	Georg Feuerstein	Fr/Sa/So	siehe Beschreibung	

Der Schlaf ist die Quelle der Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude! Im Schlaf regenerieren wir unsere Körperzellen, es finden körperliche und seelische Entgiftungsvorgänge statt. Ziel des Seminars ist, die eigene innere Uhr wieder „einzustellen“, so dass die Rhythmen von Aktivität und Ruhe für den eigenen Körper wieder funktionieren.

Sounder Sleep-Methode: Tieferer Schlaf – fit am Tag

Michael Krugman, Begründer der Methode, vereint verschiedene Atem- und Bewegungs-Techniken. Mit verblüffend kleinen, sanften Bewegungen, den sogenannten Minimoves, gelingt es, die Spannung im autonomen Nervensystem in einen Ausgleich zu bringen. Diese Wiederherstellung des ursprünglichen Atemrhythmus ermöglicht einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Sounder Sleep Intensivwochenende

Freitag, Infotainment 19.00-21.30 Uhr
Samstag, Seminar 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, Seminar 10.00-16.00 Uhr

Kosten

Intensivwochenende Euro 205,-

Bones For Life

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Vormittag	23. Sep. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	09.15-10.30 Uhr	6
	Abend	24. Sep. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	18.15-19.30 Uhr	6

Knochen sind ein lebendiges und dynamisches Organ, das sich unaufhörlich selbst erhält und erneuert. Die kontinuierliche Regeneration von Knochengewebe ist abhängig von gewichtsbelastenden, körperlichen Aktivitäten in Achsenausrichtung, eingebettet in multidimensionelle, organische Bewegungen. Denn eine dumpfe Einzelbewegung ist nicht in der Lage, genügend spezifischen Druck zu erzeugen, um den Knochen zu stärken. Es wird zu dynamischen, kraftvollen Bewegungen in Sicherheit ermutigt. Die eigene Stabilität und Flexibilität wird angeregt, das Gleichgewicht verbessert.

Kosten

Kurs 6 Einheiten Euro 98,-



Studio der
ganzheitliche
Bewegung



Tanz in den Einklang - Der Weg zu mir

9



Saison	Art	Datum	Zeit	mit
Frühling	Intensivseminar	Sa, 27. - So, 28. Feb. '15	Sa, 11.00-18.00 Uhr/So, 10.00-17.00 Uhr	Fawzia Al Rawi

Der Tanz in den Einklang - Der Weg zu mir.
Was ist Weiblichkeit? Wie halte ich die Balance zwischen den weiblichen und männlichen Kräften in mir?
Wie integriere ich Alltag und Spiritualität in meinem Leben? Wie komme ich zu meiner individuellen Ganzheit?
Was ist die Kraft der Liebe? Ein weiterer Aspekt ist die Selbstheilung. Hier werden wir uns vor allem mit den Organen und deren Stärkung auseinandersetzen.

Frauen sind sich der Welt bewusst und kennen die Geheimnisse ihrer Wandlung.
Ein Wochenende basierend auf Orientalischem Tanz,

Ritualen, Meditation zur Förderung des Weiblichen Bewusstseins und zur Aktivierung des Flusses im Körper. Die Vereinigung von Geistigem und Körperlichem, Mysterium und Materie, Wissenschaft und Gebet, die magische Natur der Frau und der Alltag im Licht der Gegenwart und Zukunft.

Kosten

Intensivseminar - beide Tage: Euro 205,-
Seminar einzeln - 1 Tag: Euro 140,-

Tanz des Bauches



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Tanz des Bauches	24. Sep. '15	Christl Hackspiel	donnerstags	20.15-21.45 Uhr	12

Bauchtanz

Seit jeher wird er von Frauen getanzt und ist für jede Frau erlernbar. Der spielerische Umgang mit dem eigenen Körper bietet die Möglichkeit, sich auf neue Art kennen- und mögen zu lernen. Das gemeinsame Tanzen mit Frauen schafft Verbindung und Stärke. An diesen zehn Abenden lernen Sie in entspannter Atmosphäre grundlegende Bewegungen des Bauchtanzes kennen.

„Geh das große Abenteuer mit dir selbst ein und erforsche dein Universum“. (Fawzia Al-Rawi)

Kosten

Kurs 8 Einheiten: Euro 195,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Kurs	23. Sep. '15	Algund Egger	mittwochs	18.00-19.25 Uhr	12

Yoga wirkt – Körperliche Gesundheit und innere Ruhe

Die Yogahaltungen erscheinen statisch, entwickeln aber eine starke, innere Dynamik. Geübt wird in verschiedenen Ausgangsstellungen, den Asanas: Nicht nur Muskeln, Sehnen und Knochen werden angesprochen, sondern die Einheit von Körper und Geist gefördert. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher und die spezielle Tiefenentspannung, die im Yoga erreicht wird, fördert eine Beruhigung der Nerven. Der Blutfluss und die Funktion der Drüsen verbessern sich, die Bauchorgane werden stimuliert und die Verdauungskraft wird angeregt.

Yoga heißt Einheit. Der Atemfluss ist dabei Träger des Prana, der Lebensenergie. So werden neue Kraftquellen in sich selbst erschlossen und die eigene Intuition gestärkt. Yoga kann in jedem Alter erlernt werden.

Kosten

Kurs 10 Einheiten: Euro 168,-

Qi Gong

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	5 Elemente Qi Gong	22. Sep. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	17.15-18.15 Uhr	12
	Pagua Qi Gong	20. Jän. '16	Christiane Feuerstein	dienstags	08.15-09.15 Uhr	12

Vorankündigung: Sommerwochen

„Urlaub im eigenen Körper“ – 27.-31. Juli '15, Mo-Fr 19.00-20.30 Uhr sowie 03.-07. Aug. '15, Mo-Fr 09.00-10.30 Uhr

Qi Gong - Die Quelle für Energie und Gelassenheit im Alltag

„Qi“ steht für die bewegende und vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. Es bedeutet Atem, Energie und Fluidum und umfasst viele Ausprägungsformen. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeutet Arbeit, Fähigkeit, Können. Somit kann man Qi Gong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder „Fähigkeit, mit Qi umzugehen, es zu nutzen“. Bewegungsmeditation, die den Geist zentriert, den Körper und seine Organe

stärkt, die Seele erfrischt. In Fluss kommen und das richtige Maß finden – das Überflüssige von Wichtigem aussortieren lernen. In Kontakt kommen mit der eigenen Energie, austarieren von Anspannung und Entspannung. In sich selber ruhen und geschmeidig in Bewegung bleiben.

Kosten

Kurs 12 Einheiten: Euro 195,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Tai-Chi (Schwertform)	21. Sep. '15	Margot Meraner	montags	18:10-19.30 Uhr	12
	Tai-Chi (Fortgeschr.)	22. Sep. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	18.15-19.45 Uhr	12
	Tai-Chi (Anfänger)	24. Sep. '15	Christiane Feuerstein	donnerstags	18.15-19.45 Uhr	12

Tai-Chi

Das Tai-Chi Chuan, früher „chinesisches Schattenboxen“ genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Inzwischen wird es als System der Bewegungslehre angewendet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Es gibt dabei verschiedene Formen: Im Drehpunkt unterrichten wir den Wu Stil. Wir lernen und üben verschiedene Basisübungen wie Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen mit innerer Aufmerksamkeit. Sie dienen dazu, die Bewegungs-

prinzipien zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Aufeinander aufbauen werden die sechs Teile der langen Form erarbeitet und in der Fortgeschrittenengruppe dann weiter praktiziert und vertieft.

Kosten

Kurs 12 Einheiten: Euro 195,-

Pilates

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Abend	23. Sep. '15	Daniela Hörcher	mittwochs	17.45-18.45 Uhr	12
	Vormittag	24. Sep. '15	Daniela Hörcher	donnerstags	08.00-09.00 Uhr	10

Im Fokus der Pilates Trainingsmethode steht die gezielte Kräftigung des Körperzentrums mit gleichzeitiger Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und Präzisierung der Körperhaltung.

Rücken stärken & Bauch straffen! Fließende Bewegungsabläufe stimulieren den Beckenboden und die tiefliegenden Muskeln in Rücken und Bauchraum. Entscheidende Aspekte des Pilates Trainings sind die Mitte zu finden, sich mit ihr auseinanderzusetzen, sowie Bewe-

gungen kontrolliert, präzise und gelöst unter angemessenem Einsatz von Kraft und Dehnung auszuführen und damit eine Nachhaltigkeit zu schaffen.

Kosten

Kurs: 12 Einheiten Euro 185,-



Ort	Seminar	Datum	mit
Laterns	Die Klarheit der Visionen – Vom Ziel zum Weg	24.-26. Juli '15	Jörg Adolphs
	Die Krone der Schöpfung – Transformation & Einheit	16.-18. Okt. '15	Jörg Adolphs

Tantra – „Näher zu Dir“

Jeder Mensch hat ein Grundrecht auf Fülle, Liebe und Glück. Wenn du dich selbst wirklich liebst, deine eigenen Werte erkennst, werden andere deinem Beispiel folgen. Das ist der Fluss der Energie: wer hat, dem wird gegeben. Fülle bringt Fülle. Ausstrahlung, Lebendigkeit und Lebensfreude kommen von innen. Eine unwiderstehliche und erotische Ausstrahlung haben jene Frauen und Männer, die Herrscher sind im eigenen Reich, die sich selbst wertschätzen und ihre Sinnlichkeit und Sexualität leben und lieben.

Zeiten

freitags jeweils 18.00-22.30 Uhr,
samstags 08.00-22.00 Uhr, sonntags 08.00-15.00 Uhr

Kosten auf Anfrage

zur Orientierung: Seminar (3 Tage) Euro 299,-
Euro 538,- für Paare
Einzelsitzungen 2 Tage vor/nach den Seminaren
Euro 100,- pro Stunde

Drehpunkt Praxis: Ganzheitliche Behandlungsmethoden



In unseren therapeutischen Angeboten beraten und behandeln wir unsere Patienten/Kunden auf der Grundlage ganzheitlicher Behandlungsmethoden. Unser Körper stimmt alle lebensnotwendigen Funktionen in ständiger Bewegung aufeinander ab. Ein Großteil dieser Mobilität ist uns selten bewusst. Hierzu zählen der pulsierende Blutstrom, die rhythmische Atembewegung, die unwillkürliche Arbeit unserer Bewegungen der Muskulatur, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe. Werden die Bewegungen einzelner Körperstrukturen eingeschränkt, beeinflusst das deren Funktion. Ist die Funktion einer Struktur gestört, zeigt sie sich in einer veränderten Beweglichkeit. Nicht immer signalisiert uns der Körper eine Funktionsstörung durch Schmerzen oder andere Beschwerden. Unser Organismus ist sehr anpassungsfähig und kann manche „Störung“, wie Fehlhaltungen, stressbedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen lange Zeit ausgleichen. Dabei wird die eingeschränkte Funktion von anderen Körperstrukturen übernommen.

So „verlagern“ sich Funktionsstörungen und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus. Ist aber die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft, dann genügt schon ein kleiner physischer oder psychischer Einfluss, um unverhältnismäßig starke Reaktionen hervorzurufen. Diese können dann an einer ganz anderen Stelle des Körpers auftreten. So kann beispielsweise ein Luftzug oder eine ungeschickte Bewegung einen Hexenschuss provozieren. Oft liegt also die „Lösung“ für Beschwerden nicht dort, wo wir Schmerzen empfinden. Ebenso hängen bestimmte Stoffwechsellagen mit bestimmten Körperspannungs- und Gefühlsmustern zusammen.

Ganzheitliche Behandlungsmethoden wissen um solche systemischen Zusammenhänge und setzen sie gezielt in der umfassenden Behandlung des ganzen Menschen ein. In der Drehpunkt Praxis arbeiten wir Ihrer Gesundheit zuliebe methodenübergreifend. Wir beraten Sie gerne!



Physiotherapie

Bewegungstherapie
Elektrotherapie
Fango
Cranio Sakrale Therapie
Funktionale Integration – Feldenkrais Methode
Beckenbodentraining als Einzeltherapie
Kinesio Taping Therapie
Moxa-Therapie
TCM Ernährungslehre
Sturzprävention
Crafta-Methode
Shiatsu

Massageangebote im Drehpunkt

Aromamassage
Akupunktur-Massage (APM)
Breuss Massage
Hot-Stone-Massage
Narbenbehandlung
Klassische Massagen
LOMI LOMI Massage
Lymphdrainage
Reflexzonenmassage
Schröpfungsmassage
Trigger Punkt Therapie



... nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.drehpunkt.at

Den Körper vom Alltagsstress befreien, Fehlhaltungen und Ermüdungen vorbeugen.
Bei medizinischer Indikation/ärztlicher Verordnung Teilerstattung durch die Krankenkassen. Termine nach Vereinbarung. Hausbesuchsdienst.



„FRÜHER HATTE ICH NOCH
MEINE WUNDERLAMPE.“

„HEUTE IST MIR
DER DREHPUNKT-
GUTSCHEIN LIEBER.“

MIT DEM
DREHPUNKT
GUTSCHEIN

SCHENKE ICH SEMINARE,
MASSAGE & THERAPIE, KURSE
& REISEN FÜR BILDUNG,
GESUNDHEIT UND WELLNESS.
SIE WÄHLEN UND SIE WERDEN
SICH WUNDERN WIE WIR
ZAUBERN.

DREHPUNKT-GUTSCHEIN -
BESSER ALS DIE WUNDERLAMPE!

نہاری برب جوی

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung:

vom _____ bis _____ an.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel. _____ E-mail _____

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nur möglich, wenn der Platz von einem(r) ErsatzteilnehmerIn in Anspruch genommen wird. Bei Rücktritt bzw. Umbuchung wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 25,- eingehoben. Rabatte werden nur berücksichtigt, wenn sie bei der Anmeldung ausdrücklich bekannt gegeben werden. Im Nachhinein können Rabatte nicht mehr berücksichtigt werden. Für Schäden an Eigentum und Person wird keine Haftung übernommen. Der/die TeilnehmerIn nimmt in Eigenverantwortung an der Veranstaltung teil. Bei Seminarserien wie Jahresgruppen und Ausbildungen empfehlen wir einen Abbuchungsauftrag.

Jahresgruppen beinhalten eine kostenlose Einzelstunde sowie einen Workshop und sind für Einsteiger jederzeit offen.

Newsletter Anmeldung: Werbepost überfüllt Ihre Briefkästen und leert unsere Geldbörse. Gerne senden wir Ihnen unsere aktuellen Veranstaltungsinformationen auch im Newsletter per email. Mit dem Drehpunkt-Newsletter erhalten Sie über die regulären Programminformationen hinaus topaktuelle Infos und Hinweise zu Programm und Veranstaltungen. Anmelden können Sie sich schriftlich oder auf unserer Webseite:
www.drehpunkt.at



DREHPUNKT

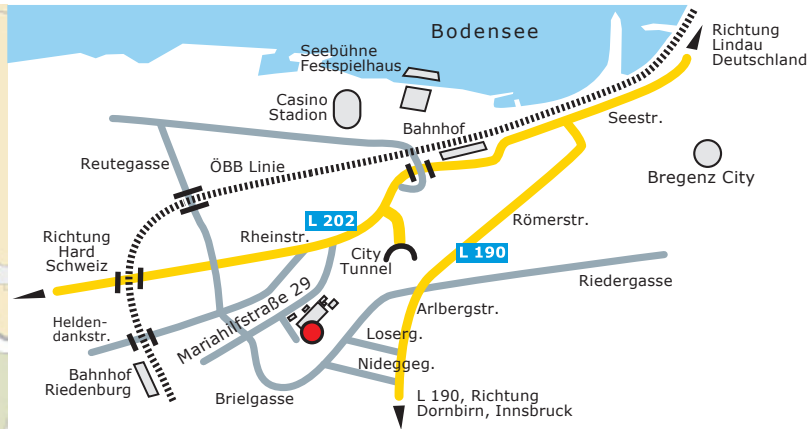
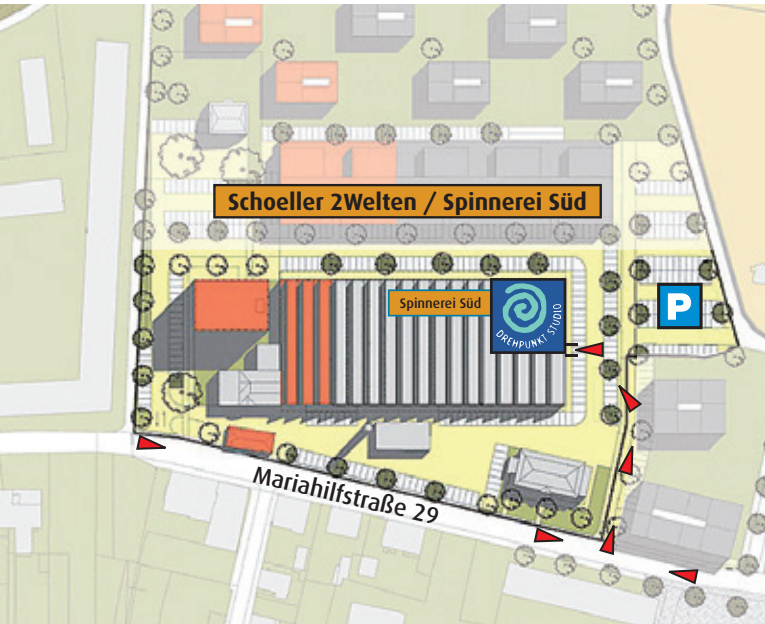
Studio für ganzheitliche Bewegung

Mariahilfstraße 29
schoeller 2welten/Spinnerei Süd
A-6900 Bregenz

Bitte
ausreichend
frankieren!

oder Faxen an
+43 (0)5574
62691-4

Adresse und Anfahrt



Weiterer Veranstaltungsort:
Feldkirch – Seniorenheim der Stadt Feldkirch, Schillerstraße 7