

www.drehpunkt.at



DREHPUNKT SEMINARE

Herbst 2016

25 Jahre

Studio
Drehpunkt

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**

25 Jahre

Am Anfang war die Idee:

Einen Ort zu schaffen, an dem ganzheitliche Heilung geschehen kann.
Diese Idee, zunächst noch relativ unkonkret, war als Geschäftsmodell
verwegen.

Die Angebote des Drehpunkt haben sich der Vision folgend mehr und mehr präzisiert und wurden
von immer mehr Menschen, KundInnen und PartnerInnen angenommen und mitgetragen.

25 Jahre- ein Vierteljahrhundert und eine lange, spannende Zeit, die wir mit Ihnen/ Dir teilen durften.

»Wir sind nur da, weil Sie da sind.«

Wir wünschen Ihnen und uns weiterhin wunderbare menschliche Begegnungen

Georg und Christiane Feuerstein



Somatic Learning

Sommerwochen, Sounder Sleep, Feldenkrais, Sehtraining, Bones for Life

ab Seite 4

Tanz

Tanz des Bauches, Tanz in den Einklang

ab Seite 10

Meditation

Yoga, Qi Gong, Tai-Chi

ab Seite 12

Gesundheit

Pilates, Sturzvermeidung - Otago

ab Seite 15

Behandlungsmethoden

Ganzheitliche Behandlungsmethoden, Angebote

ab Seite 17

Drehpunkt Praxis

Anmeldung, Anfahrt

ab Seite 19

www.drehpunkt.at



Sommerwochen - Urlaub im eigenen Körper



Saison	Art	Datum	mit	Zeit
Sommer	Intensivwoche 1	25.-29. Juli '16		
	Feldenkrais Morgengruppe		Georg Feuerstein	09-10.30 Uhr
	Qi Gong Abendgruppe		Christiane Feuerstein	19-20 Uhr
	Intensivwoche 2	1.-5. Aug. '16		
	Qi Gong Morgengruppe		Christiane Feuerstein	09-10 Uhr
	Feldenkrais Abendgruppe		Georg Feuerstein	19-20.30 Uhr

**Eine ganze Woche lang jeden Tag etwas für sich tun:
das ist „Urlaub im eigenen Körper“!**

Jeweils von Montag bis Freitag Entspannung in Bewegung erleben, Energie tanken und innere Sammlung erfahren mit Qi Gong. Oder Leichtigkeit, Beweglichkeit und Bewegungsfreude und die vielfältigen Bewegungsmuster des eigenen Körpers entdecken mit der Feldenkrais-Methode.

Kosten

Jeweils Euro 98,- pro Kurs



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit
Herbst	Intensivwochenende	18.-20. Nov. '16	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,-

Feldenkrais-Methode



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Jahresgruppe A	13. Sep. '16	Georg Feuerstein	dienstags	20.00-21.30 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe B	14. Sep. '16	Georg Feuerstein	mittwochs	15.15-16.45 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe C	12. Sep. '16	Georg Feuerstein	montags	17:45-19:15 Uhr	fortlaufend
	Basiskurs	19. Sep. '16	Georg Feuerstein	montags	09.15-10.45 Uhr	12
	Kurs	20. Sep. '16	Georg Feuerstein	dienstags	09.15-10.45 Uhr	12
	Themenworkshop	s. Seite 5	Georg Feuerstein	Do-Sa	s. Seite 5	
	Kurs in FELDKIRCH	22. Sep. '16	Georg Feuerstein	donnerstags	09.00-10.30 Uhr	12

Feldenkrais - Funktionale Integration Einzelstunden nach Vereinbarung möglich, Preis Euro 87,-

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 Kreati-

vität 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

„Einführung in Feldenkrais – Entdecken und verbessern Sie grundlegende Bewegungsmuster“

Einführungskurs:

Do 8.9./Fr.9.9., jeweils 18-19.30

Sa, 10. Sep. 2016, 09.00-13.00 Uhr

„Wo steht mir der Kopf? Zunge-Mund-Kiefer und die Beziehung zur Halswirbelsäule“

Sa, 24.Sep. 09.00-13.00 Uhr

„Beckenboden - Kraft und Leichtigkeit“

Sa, 15. Okt. 2016, 09.00-13.00 Uhr

„Bewegliche Arme - geschickte Hände“

Sa, 12. Nov. 2016, 09.00-13.00 Uhr

Kosten

Jahresgruppe monatl. Euro 78,-

Kurse 12 Einheiten Euro 195,-

Einführungskurs 8 Einheiten Euro 136,-

Themenworkshop Euro 95,- halber Tag

Funktionale Integration Einzelstunde Euro 87,-



Studio für
ganzheitliche
Bewegung



Ganzheitliches Sehtraining

Saison	Art	Datum	mit	Zeit
Herbst	Intensivtag	Samstag, 12. Nov '16	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,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Kurs	21. Sep. '16	Georg Feuerstein	mittwochs	09.15-10.30 Uhr	12

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 12 Einh. Euro 195,-



Saison	Art	Datum	Zeit	mit
Herbst	Intensivseminar	Sa, 3.12./So, 4.12.2016	Sa, 11.00-18.00 Uhr/So, 10.00-17.00 Uhr	Dr. Fawzia Al Rawi

Tanz – Energiearbeit – Heilung

Ein Wochenende, das einerseits dem Tanz - sowohl orientalischer Tanz, wie Drehtanz - als auch der Energiearbeit gewidmet ist.

Die Techniken der Energiearbeit basieren auf traditionellen Sufimethoden, die sich in erster Linie mit dem Heilen der Emotionen, des Körpers und der Seele als ganzheitlichem Prinzip konzentriert. Beginnend mit dem Nervensystem, dem Immunsystem bis zum Drüsensystem geht es in die tiefsten Schichten des Körpers. Begleitet werden diese Methoden mit Meditationen, die die Stille im Kopf fördern und der Freude Raum geben.

*„Nur das Glück und der Friede des Einzelnen führt zum Glück und Frieden des Ganzen.“
(Dr. Fawzia Al Rawi)*

Kosten

Intensivseminar - beide Tage: Euro 220,-
Seminar einzeln - 1 Tag: Euro 150,-

Tanz des Bauches

11



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Tanz des Bauches	22. Sep.'16	Christl Hackspiel	donnerstags	19.30-21.00 Uhr	10

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 10 Einheiten: Euro 168,-

Yoga



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Kurs	21. Sep '16	Algund Egger	mittwochs	18.00-19.25 Uhr	12
	Kurs	26. Sept. '16	Hermina Metzler-Kleinjan	montags	18.30-19.55 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 12 Einheiten: Euro 195,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Qi Gong	22. Sep '16	Christiane Feuerstein	donnerstags	18.15-19.15 Uhr	12

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,-

Tai-Chi

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Tai-Chi (Fortgeschr.)	20. Sep '16	Christiane Feuerstein	dienstags	18.15-19.45 Uhr	12
	Tai-Chi (Schwertform)	19. Sep.'16	Margot Meraner	montags	19.30-20.50 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 Bewegungsprin-

zipien 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 aufbauend werden die sechs Teile der langen Form erarbeitet und in der Fortgeschrittenengruppe dann weiter praktiziert und vertieft.

Kosten

Kurs 12 Einheiten: Euro 195,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Sturzvermeidung	21. Sep.'16	Daniela Hörcher	mittwochs	15.00-16.00 Uhr	10

Gezielte, dosierte Bewegung spielt gerade in der Altersgruppe 75 - 80 Jahre und älter, mit chronischen Erkrankungen oder Diagnosen im Bewegungs- und Stützapparat eine große Rolle für den Erhalt der Gesundheit und der selbstständigen Lebensführung.

„Für Bewegung gibt es keine Pille“

Für daheim lebende, gehfähige (auch mit Hilfsmitteln) Menschen über 75 bieten wir eine Übungsgruppe nach dem bewährten „Otago-Programm“ an. Es umfasst Aufwärm-, Kraft- und Balanceübungen, sowie leichte Abwärmdehnungen und wird europaweit seit Jahren mit Erfolg durchgeführt.

Nach Kursende kann von den TeilnehmerInnen gut und sicher daheim weiter geübt werden. Die ansprechende und übersichtliche Broschüre ist im Kurs erhältlich. Die Übungsleiterin ist langjährig erfahrene Physiotherapeutin und TrainereIn.

Kosten

Kurs 10 Einheiten: Euro 160,-
Bei ärztlicher Verordnung in Heilgymnastik Gruppe 5-8 Personen, erstatten die Versicherungsträger ca. die Hälfte des Kursbeitrags zurück

Faszien - Pilates



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Herbst	Abend	21. Sep. '16	Daniela Hörcher	mittwochs	17.45-18.45 Uhr	12
	Morgen	22. Sep. '16	Daniela Hörcher	donnerstags	8.30-9.30 Uhr	12

In dieser Stunde kombinieren wir die Prinzipien des Pilatestrainings, wie Kräftigen und Stabilisieren der Körpermitte über Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur, mit den dynamischen Schwüngen und Dehnungen der Faszien Fitness. Das fasziale Bindegewebe, ein körperweites Netzwerk, das alle Muskeln, Knochen und Organsysteme umhüllt, ist durch Bewegungsmangel und einseitige Ernährung oft verklebt und verhärtet. Federnde, schwungvolle Bewegungen stärken den ganzen Körper in seiner kraftvollen Elastizität.

Dehnungen am Bewegungsende geben dem Körper Geschmeidigkeit zurück. Die klassischen Pilatesübungen am Boden bekommen mit den Faszien Fitness Prinzipien neue Trainingsimpulse. Die abwechslungsreiche Stunde endet mit dem Lösen von individuellen Verklebungen mit der Faszienrolle und einer kleinen Entspannung.

Kosten

Kurs: Euro 185,-



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!

Drehpunkt Praxis: Angebote



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

Massagen im Drehpunkt

Aromamassage
Akupunktur-Massage (APM)
Hot-Stone-Massage
LOMI LOMI Massage
Reflexzonenmassage
klassische Massagen
Lymphdrainage
Schröpfungsmassage



... 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.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung:

vom _____ bis _____ an.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel. _____ E-mail _____

Melden Sie sich bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn ab, verrechnen wir Euro 25,- Bearbeitungsgebühr.

Melden Sie sich 14 bis acht Tage vor Kursbeginn ab, verrechnen wir 50% des Kursbeitrages.

Bei einer Abmeldung innerhalb der letzten sieben Tage vor Kursbeginn sowie bei Fernbleiben zu Kursbeginn stellen wir den gesamten Kursbeitrag in Rechnung. Allfällige Rückzahlungen erfolgen in Form des Drehpunkt-Gutscheines. Wir behalten uns vor, die Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag rückerstattet.

Rabatte werden nur berücksichtigt, wenn sie bei der Anmeldung ausdrücklich bekannt gegeben werden. Im Nachhinein können Rabatte nicht 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.
Sie sind für Einsteiger jederzeit offen.



Bitte
ausreichend
frankieren!

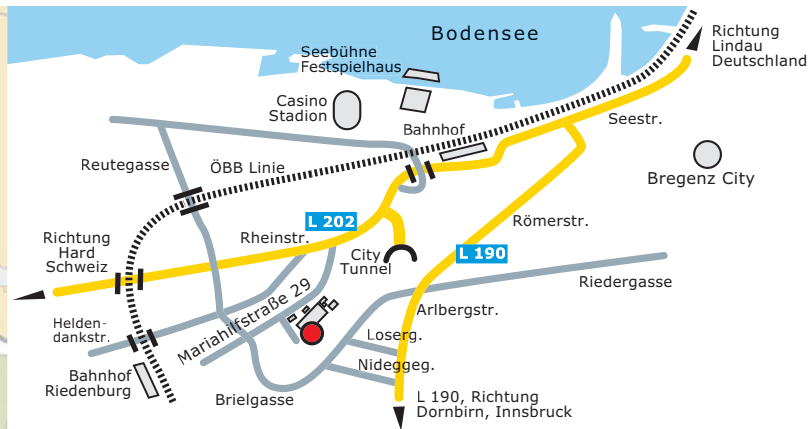
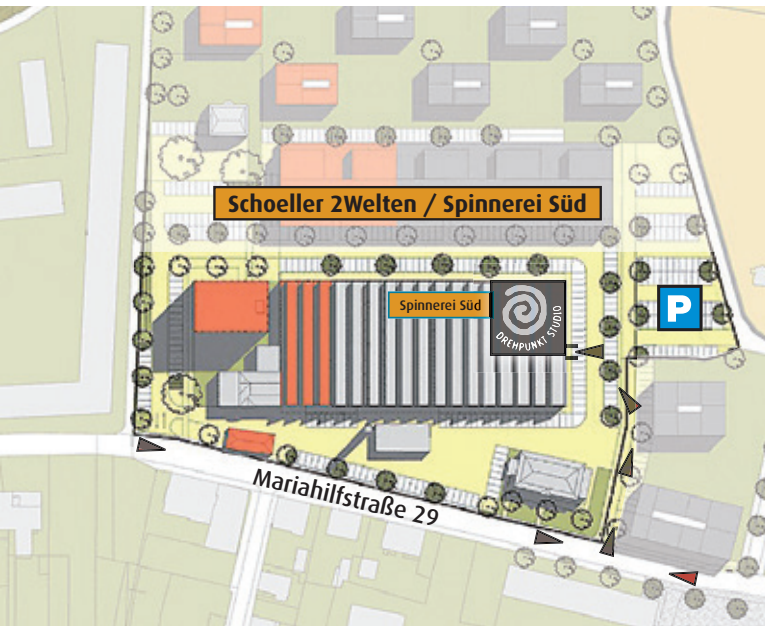
oder Faxen an
+43 (0)5574
62691-4

DREHPUNKT

Studio für ganzheitliche Bewegung

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

Adresse und Anfahrt



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