

## Stephanie Schacht



Seit über 12 Jahren gebe ich Feldenkrais-Gruppenstunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ und Einzelstunden in „Funktionaler Integration“. Mit der körperorientierten Lernmethode kann das eigene Tun bewusster wahrgenommen werden. Bewegungsalternativen erschließen sich. Ziel ist es, mehr Freude und Leichtigkeit an jeder Bewegung des Alltags zu finden: Fließend, kraftvoll, als Spiel mit der Schwerkraft – ob man geht, steht, sitzt, sich bückt oder dreht.

Ich bin Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD und habe meine Ausbildung bei Dr. Chava Shelhav abgeschlossen, einer langjährigen Mitarbeiterin von Dr. Moshé Feldenkrais und Schülerin der ersten Stunde.

Ich gebe individuelle Einzelstunden und Gruppenstunden in wöchentlichen Kursen, Workshops, im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsschutzes und halte Vorträge.



### FELDENKRAIS

#### Stephanie Schacht

Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD  
Thomas-Mann-Straße 22a | D-63477 Maintal  
Mobil 0173 573 91 28  
stephanie@feldenkrais-schacht.com  
www.feldenkrais-schacht.com

## Cosima Becker



2003 begann ich mit dem Aufbau meines ganzheitlichen Konzeptes KÖRPERBALANCE. Die TouchLife®Methode bildet das Fundament meiner Arbeit. Durch Aus- und Fortbildungen erweitere ich beständig meine Kompetenz. In den Kursen ATEM-PAUSEN stelle ich für Sie wertvolle Anwendungen zur Entspannung, Gesunderhaltung, Bewusstheit und Lebensfreude zusammen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit begleite ich Sie gerne in Ihren individuellen Behandlungen für Vitalität, Wohlbefinden und innere Balance.

### Meine Ausbildungen:

- TouchLife®Massage
- 5-Elemente-Meridian-Massage
- Entwicklungsbehandlung und Lebensbegleitung
- Neurobiologische Regulation nach Henkel (NBR)®
- Tanz, Bewegungs- und Körperarbeit



### KÖRPERBALANCE

Privatpraxis Cosima Becker  
Ganzheitliche Massage und Lebensbegleitung  
D-61137 Schöneck-Kilianstädten | Frauengartenring 24  
Telefon 06187 994 99 08  
Mobil 0178 413 60 45  
cosima.becker@t-online.de  
www.koerperbalance.net

ATEM-PAUSEN  
Kurse zum Innehalten,  
Wahrnehmen  
und Achtsam-Sein



Herbst 2020  
auf der Insel SYLT

Bewegen  
Entspannen  
Wohlfühlen



# GÖNNEN SIE SICH EINEN KUR(Z)URLAUB IN DER EINZIGARTIGEN DÜNENLANDSCHAFT VON SYLT

*Im Einklang mit Wind, Wellen, Sonne, Strand und der Meeresluft können Sie zum BEWEGEN kommen.*

*Mit sanfter Körper- und Energiearbeit in Verbindung mit ganzheitlichen Körperbehandlungen unterstützen und begleiten wir Ihr ENTSPANNEN. Körperübungen und Meditation am Morgen, gemeinsame Ausflüge und Ausklang des Tages in der Gruppe (max. 6 Teilnehmende) mit Gesprächen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Ihr WOHLFÜHLEN.*

*Fühlen Sie sich frei, Ihre Zeit – alleine oder in der Gruppe – selbst zu gestalten! Wir freuen uns auf Sie!*

*Cosima Becker und Stephanie Schacht*

## Ort und Leistungen

Die Akademie am Meer, Klappholtal, liegt abgeschieden inmitten der Dünen nördlich von Kampen in einem Naturschutzgebiet mit direktem Zugang zum Weststrand der Insel Sylt. Freuen Sie sich auf

- ganzheitliche Körperbehandlungen
- Körperübungen und Morgen-Meditation
- Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Ausflüge und Gespräche in der Gruppe
- Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Vollpension  
(3 Mahlzeiten, auch vegetarisch)

## Termine und Kosten

Seminargebühr: 395,- EUR  
Frühbuchungsrabatt 15,- EUR  
(bei Anmeldung bis 15. April 2020)

Beginn Samstag, 19. September um 18.00 Uhr  
Ende Samstag, 26. September nach dem Frühstück  
Unterbringung und Verpflegung:  
519,50 EUR (Einzelzimmerzuschlag: + 84,- EUR).  
Anmeldeschluss: 1. August 2020.

## Anmeldung

Kursdatum: .....  
Name: .....  
Vorname: .....  
Straße: .....  
Wohnort: .....  
Telefon: .....  
E-Mail: .....  
Geburtsdatum: .....

Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass meine Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt. Die Veranstalterinnen übernehmen keinerlei Haftung für Folgen, die sich aufgrund meiner physischen und psychischen Gesundheit ergeben. Ich erkenne an, dass keine Schadensersatzansprüche gestellt werden können.

Datum und Unterschrift

.....

Ihre schriftliche Anmeldung senden Sie bitte an Cosima Becker. Nach Eingang Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und detaillierte Seminarunterlagen.