



Wie wäre es, wenn Sie in ihren Bewegungen Leichtigkeit und Effizienz erfahren würden, Entspannung und Wohlbefinden? Erleben Sie dies in der Arbeit mit der Feldenkrais-Methode. Wie wäre es, wenn Sie dies ausnutzen könnten für ihre Liebe zum Zeichnen – dem sichtbaren Ausdruck von Bewegungen? Erfahren Sie dies und mehr in unserem Kurs am Bodenseeufer.

Eine ungewöhnliche Kombination? Wer einmal daran teilgenommen hat, dem eröffnen sich die Verbindungen zwischen eigener Körperarbeit und dem Zeichnen. Aus dem achtsamen Wahrnehmen und Sich-Bewegen der Feldenkrais-Methode entstehen direkte Bezüge zur Zeichenbewegung. Ziel ist es, mit lockerer Hand die Linie zu führen, die auf dem Papier die menschliche Figur entstehen lässt. Das Nachspüren in den eigenen Körper unterstützt die Vorstellung und Darstellung von Dimensionen und Körpervolumen im Modell. Sehen, Fühlen und Bewegen fließen ineinander. Ein Kreis schließt sich.

So richtet sich der Kurs an alle, die gern etwas für Körper und Geist, für Leib und Seele tun wollen und die gleichzeitig gerne zeichnen - ob Anfänger oder Profi - , und sich von Inspirationen und Synergieeffekten zwischen Körper- und Zeichenarbeit überraschen lassen wollen, und nicht zuletzt an diejenigen, die es genießen, all dies an einem wunderschönen Ort zu tun.

Verena Diegel, Feldenkrais-Pädagogin, und Johannes Buchholz, freier Zeichner und Zeichenlehrer, bringen ihre Erfahrungen zusammen und kombinieren diese so fern- wie naheliegenden, so nützlichen wie angenehmen Disziplinen in einem Workshop in Kreuzlingen am Bodensee, schweizerische Nachbarstadt zum badischen Konstanz.

Kursort wird der Gewölbesaal im Seemuseum Kreuzlingen sein, direkt am Seeufer gelegen und Teil des ehemaligen Augustiner Chorherrenstiftes. Der Arbeitstag teilt sich in zwei Phasen für die zwei Disziplinen: am Morgen startet man mit der Feldenkrais-Arbeit, am Nachmittag setzen die Erfahrungen aus dieser Arbeit die Schwerpunkte für das Aktzeichnen. Am frühen Abend festigt eine gemeinsame Abschlussrunde die Erfahrungen und gibt Inspiration und Ausblick für den kommenden Tag.



Für die Feldenkrais-Arbeit stehen Bodenmatten zur Verfügung. Bequeme, warme Kleidung, eine Decke sowie die Fähigkeit zur Arbeit auf dem Boden sollten mitgebracht werden. Eine Basisausstattung für das Bleistiftzeichnen (Bleistifte verschiedener Stärke, Zeichenpapier mindestens DIN A2) bringt jeder mit, das Material für andere Zeichentechniken sowie Staffeleien werden gestellt. Tipps zum Materialkauf und zur Vorbereitung erteilen wir gern im Vorhinein. An vier Nachmittagen, Mittwoch bis Samstag stehen Modelle zur Verfügung.

Für die Organisation der Unterbringung in der Umgebung Konstanz' und Kreuzlingens stehen wir gern zur Verfügung. Die nächstgelegene Übernachtungsmöglichkeit ist die Jugendherberge Kreuzlingen (www.youthhostel.ch/kreuzlingen), die direkt neben dem Seemuseum am Ufer liegt und auch preiswerte Doppelzimmer anbietet – rechtzeitig buchen!

Als gute und preiswerte Gelegenheit, ein gemeinsames Mittagessen einzunehmen, bieten sich das Restaurant im Migros-Einkaufszentrum und das Selbstbedienungs-Café am Ufer.