

Verena Diegel
Schützenstrasse 14
78462 Konstanz

Make Up
Improving Pelvic Floor Comfort Part 1
mit Iris Urbassek und Verena Diegel

Sa. 09. bis So. 10. Januar 2010
in Konstanz

Zeiten:
Samstag 10 - 18 Uhr
Sonntag 10 - 15 Uhr

Kosten: 160,- Euro oder
240,- Sfr

Ort: FORUM4
Am Tannenhof 2
78464 Konstanz

Die Anmeldung erfolgt durch Einsenden eines undatierten Verrechnungsschecks in Höhe von 160 € und einer schriftlichen Anmeldung. Bei einem Rücktritt bis zum 10. Dezember berechnen wir eine Rücktrittsgebühr von 30,- Euro. Nach diesem Zeitpunkt, wird - sofern kein Ersatz gestellt wird - die Kursgebühr einbehalten.

Anmeldung und Information:
Verena Diegel, Schützenstrasse 14
78462 Konstanz Tel. 07531/21836
email: v.diegel@feldenkrais-konstanz.de
www.feldenkrais-konstanz.de

Make Up Improving Pelvic Floor Comfort for Women Part 1

Iris Urbassek
Verena Diegel

09.-10. Januar 2010
in Konstanz

Advanced Training in der
Feldenkrais-Methode

für
Feldenkrais Lehrerinnen
und Studentinnen im
4. Trainingsjahr

Unterrichtssprache:
Deutsch



Dieser Make up Workshop hilft die Muskeln und Sphinkter des Beckenbodens durch ATM & FI wahrzunehmen und zu differenzieren. Mittels Aspekten der Feldenkrais Methode lernen die KursteilnehmerInnen Kraft und Sensibilität des Beckenbodens zu steigern. Der Kurs richtet sich an Feldenkrais-LehrerInnen, die sich für folgende Themen interessieren, weil sie mit entsprechenden Klienten arbeiten oder aber auch einfach mehr über sich selbst erfahren wollen:

- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik
- Schwäche der Beckenbodenmuskulatur
- Probleme im Bauchraum
- Prostataprobleme
- Postoperative Probleme im Urogenitaltrakt
- Menstruationsprobleme
- Sexuelle Probleme

Inhalt von **Part 2** des Workshops mit Francesca White (**07.-09.5.2010**) wird die Differenzierung der Muskelgruppen sein, die der normalen Funktion der Beckenbodenmuskulatur entgegenwirken. Weitere Themen werden die Genesung von operativen Eingriffen im Urogenitaltrakt sowie die Zusammenhänge von Beckenboden, Atmung und Stimme sein.

Part 1 wurde im Januar 2009 von Francesca White in Konstanz unterrichtet.

Der **Make Up Workshop** ist notwendig, um an Part 2 im Mai 2010 teilzunehmen, sofern Part 1 nicht bereits bei Francesca White absolviert wurde.

Iris Urbassek lebt und arbeitet in Kassel. Sie hat ihre Feldenkrais Ausbildung 1987 in San Rafael, California abgeschlossen. 1989-1992 machte sie eine Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. Seit 1997 ist sie Feldenkrais Assistenz-Trainerin.

Verena Diegel lebt und arbeitet als Feldenkrais-Lehrerin und Physiotherapeutin in Konstanz in freier Praxis. Sie hat ihre Feldenkrais Ausbildung 2002 in Rom bei Jerry Karzen abgeschlossen. Darüber hinaus arbeitete sie als leitende Physiotherapeutin an einer neurologischen Fachklinik und als Dozentin an einer Physiotherapieschule.

Francesca White lebt und arbeitet in Melbourne, Australien. Sie ist Feldenkrais- Lehrerin und Assistenz-Trainerin, Psychotherapeutin und Psychodrama- Trainerin. Seit vielen Jahren arbeitet sie im Bereich der Frauen-Gesundheit und unterrichtet seit 15 Jahren Feldenkrais für Schauspiel- und OpernstudentInnen an der Universität Melbourne. Sie ist Gründungsmitglied der Australischen Feldenkrais Gilde.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Make Up Advanced Training vom 09.-10. Januar 2010 in Konstanz an.

Name _____

Anschrift _____

Telefon _____

Email _____

Ich bin mit den Anmeldebedingungen einverstanden.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Ein Verrechnungsscheck in Höhe von _____ Euro ist beigelegt.

- bringe einen Feldenkraistisch mit
- bringe eine Matte mit
- bringe einen Egg-Ball mit
- benötige Infos über Hotels in der Nähe
- habe Interesse an Part 2 im Mai

