

Feldenkrais Ausbildung

Feldenkrais Ausbildung Petra C. Koch, Hamburg

Feldenkrais-Ausbildung Hamburg 8
unter der Leitung von Petra Camilla Koch
Organisation Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die den Wunsch nach einem tiefgreifenden Selbstentwicklungsprozess haben, gerne mit Menschen arbeiten und neue Perspektiven in ihrem bisherigen Berufsfeld suchen. Die Feldenkrais-Methode als körperbezogene Lernmethode bildet eine Nahtstelle zwischen pädagogischen und therapeutischen Ansätzen und findet deshalb zunehmend Anerkennung im heutigen Gesundheitssystem sowie im pädagogischen Rahmen.

Das Ausbildungsprogramm ist ein kontinuierlicher Prozess der Selbst-Entwicklung. Jedes Jahr wird sich die Komplexität der Methode durch eine andere Ebene und Perspektive weiter entfalten. Evaluation der Studenten, des Trainings und Selbst-Evaluation wird Teil des Programms sein.

Von Anfang an werden alle Aspekte der Methode in einer integrierten Art und Weise präsentiert und erlebbar gemacht. Für ein mehrdimensionales Verständnis des Verfahrens werden wir in verschiedenen Formaten arbeiten: kleine Gruppen, große Gruppe, Arbeitsgruppen und ein Projekt, das jede/r Student*in auf ihre/seine eigene Weise gestaltet.

Unsere Absicht ist es, eine sichere und unterstützende Lernumgebung zu schaffen. Wir wollen eine Atmosphäre schaffen, die weitgehend erlaubt von Angst-Mustern loszulassen. Wir hoffen, Bedingungen zu schaffen, die den Auszubildenden erlaubt, ihre Ideen und Gedanken sowie ihre Gefühle auszudrücken. Wir hoffen, den persönlichen Prozess der Studierenden zu integrieren, um so persönliches Wachstum und Reifung zu unterstützen. Das Training wird also ein intensiver Prozess der Selbsterfahrung sein. Die Entwicklung, die dieser Prozess auslöst, bildet die Basis der neuen beruflichen Qualifikation.

Ein Fundament für das Verständnis der Feldenkrais-Methode ist die Entwicklung von Kindern. Unsere Absicht ist es, dieses Basiswissen in die Ausbildung zu integrieren. Die innige Verbindung zwischen motorischer Entwicklung, Kognition, Verhalten und Aufmerksamkeit sind die Felder, in denen die Arbeit wurzelt und zugleich sind sie Ziel der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen.

Aufbau der Feldenkrais Ausbildung

Feldenkrais Ausbildung Petra C. Koch, Hamburg

Dauer und Struktur der Ausbildung

Die Ausbildung erstreckt sich über vier Jahre und umfasst 16 Segmente mit insgesamt 160 Tagen (800 Stunden). Pro Jahr werden 40 Unterrichtstage angeboten, die in vier Segmente á 10 Tage aufgeteilt sind. Nach den ersten fünf Tagen ist ein freier Tag vorgesehen.

Unterrichtszeiten

Der Unterricht findet von 9:45 bis 16:15 Uhr statt. An Sonntagen wird die Ausbildung von 12:00 bis 17:00 Uhr stattfinden. Im dritten und vierten Ausbildungsjahr werden zusätzlich vor und nach der Kernunterrichtszeit weitere Veranstaltungen angeboten.

Individuelle Betreuung

Jede*r Studierende erhält im Verlauf der Ausbildung 12 Einzelstunden in Funktionaler Integration (FI).

Ausbilder und Leitung

Die Ausbildung wird von Petra Camilla Koch geleitet, die als Educational Director etwa 50 % der Zeit selbst unterrichtet. In den Segmenten, die von anderen Trainer*innen geleitet werden, wird sie größtenteils anwesend sein. Es unterrichten mindestens vier verschiedene Trainer*innen, die von Petra Camilla Koch ausgewählt werden. Zusätzlich begleitet ein*e Feldenkrais-Assistent*in die Ausbildung. Zwei erfahrene Feldenkrais-Lehrer*innen stehen kontinuierlich für Einzelstunden sowie für Fragen und persönliche Gespräche zur Verfügung.

Curriculum und Unterrichtsmaterial

Das Curriculum ist so gestaltet, dass in den ersten beiden Jahren der Fokus auf der Methode Awareness Through Movement (ATM) liegt, während im dritten und vierten Jahr der Schwerpunkt auf Funktionale Integration (FI) gelegt wird. Als Unterrichtsmaterial werden unter anderem Videos aus Moshé Feldenkrais' letztem eigenen Training gezeigt und erläutert.

Die Unterrichtssprache ist deutsch.

Zertifizierung

Die Ausbildung zur/m Feldenkrais-Lehrer*in ist anerkannt vom deutschen Feldenkrais Verbandes (D-TAB) sowie von den internationalen Feldenkrais Verbänden. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bekommt der/die Studierende ein Zertifikat, das den Eintritt in den deutschen Feldenkrais Verband (FVD) ermöglicht und erlaubt, die Begriffe "Feldenkrais-Methode", "Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung" und "Feldenkrais – Funktionale Integration" zu benutzen. Nach dem zweiten Ausbildungsjahr dürfen die Studierenden „Bewusstheit durch Bewegung“ öffentlich unterrichten, wenn sie darauf hinweisen, dass sie sich noch in der Ausbildung befinden.

Teilnahme-Informationen

Feldenkrais Ausbildung Petra C. Koch, Hamburg

Voraussetzungen

Selbsterfahrung in der Feldenkrais-Methode
Psychische Belastbarkeit
Lebenssituation, die eine solche Ausbildung zulässt

Kosten

In den ersten beiden Jahren:

Pro Tag 115,- Euro
Pro Jahr 4.600,- Euro

Im dritten und vierten Jahr:

Pro Tag 120,- Euro
Pro Jahr 4.800,- Euro

Die gesamte Ausbildung kostet 18.800,- Euro

Die vom Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH organisierten Ausbildungen sind z.Z. von der Umsatzsteuer befreit.

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet in dem großzügigen, von einer Grünanlage umgebenen Gemeindesaal der Christus-Gemeinde, Roosens Weg 28 in Hamburg Othmarschen statt. Die Christusgemeinde ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Karte: siehe hier.

Verpflegung

Supermarkt, Cafés und Restaurants befinden sich in der Nähe. Biomarkt ca.15 min zu Fuß.

Gäste

Feldenkrais-Lehrer*innen sind als Gäste willkommen. Vorherige Anmeldung ist notwendig. Gäste bezahlen 70 Euro pro Tag.

Kontakt

Bei organisatorischen Fragen und Beratung wenden Sie sich bitte an das Feldenkraiszentrum Chava Shelhav, Kontakt: Xenia Kleinsorg, Körner Str. 80, 50823 Köln, Tel 0221 - 8461 46 26, info@feldenkraiszentrum.de.

Bei allgemeinen Fragen sowie den pädagogischen Aufbau der Ausbildung betreffenden Fragen wenden Sie sich bitte an Petra Koch, info@feldenkrais-ausbildung-hamburg.de.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH.

Termine // Feldenkrais Ausbildung Hamburg 8

Feldenkrais Ausbildung Petra C. Koch, Hamburg

Segment	Jahr	Daten	Ausbilder	Ort
1	2026	27.02. - 09.03.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
2	2026	08.05. - 18.05.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
3	2026	24.07. - 03.08.	Petra C. Koch /Ulrike Worthmann	Christusgemeinde
4	2026	16.10 - 26.10.	Ulrike Apel	Christusgemeinde
5	2027	26.02. - 08.03.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
6	2027	30.04. - 10.05.	Kathryn Hume -Cook	Christusgemeinde
7	2027	23.07. - 02.08.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
8	2027	15.10. - 25.10.	Christoph Habegger	Christusgemeinde
9	2028	03.03. - 13.03.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
10	2028	19.05. - 29.05.	Monika Praxmarer	Christusgemeinde

11	2028	18.08. - 28.08.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
12	2028	06.10. - 16.10.	Philipp Unseld	Christusgemeinde
13	2029	02.03. - 12.03.	Petra C. Koch	Christusgemeinde
14	2029	04.05. - 14.05.	Ulrike Worthmann	Christusgemeinde
15	2029	03.08. - 13.8.	Kathryn Hume-Cook	Christusgemeinde
16	2029	03.10. - 13.10.	Petra C. Koch	Christusgemeinde

Was uns wichtig ist

Feldenkrais Ausbildung Petra C. Koch, Hamburg

Das Potenzial der Gruppe

Das Erfahren des eigenen Potenzials und die Überprüfung des Selbstbildes sind intensive und sehr persönliche Prozesse. Um diesen Prozess zu unterstützen, legen wir großen Wert darauf, einen geschützten Rahmen zu schaffen.

Neben der individuellen Entwicklung spielt das Potenzial der Gruppe eine zentrale Rolle. Wir fördern den gemeinsamen Lernprozess und betonen den Austausch sowie die gegenseitige Unterstützung unter den Teilnehmenden. Dieser Austausch ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung und trägt maßgeblich zum Lernerfolg bei. Um die Verbindung und den Austausch zu vertiefen, werden zwischen den Unterrichtssegmenten Treffen in Arbeitsgruppen organisiert. Das in der Ausbildung wachsende Vertrauen, der Austausch und das gegenseitige Feedback bilden nicht nur die Grundlage für den Lernprozess, sondern auch für die zukünftige berufliche Praxis.

Die Gruppe ist dabei offen für Gäste, wenn sie gerade die Feldenkrais-Ausbildung machen oder eine Feldenkrais-Ausbildung abgeschlossen haben. Mindestdauer sind beim ersten Mal drei Tage.

Integration in Beruf und Alltag

Ein zentraler Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Integration der Feldenkrais-Methode in den persönlichen Alltag und Beruf. Zum einen setzen wir uns für eine bessere Vernetzung und stärkere Präsenz von Feldenkraislehrer*innen in der deutschen Berufswelt ein. Zum anderen reflektieren die Teilnehmenden während der Ausbildung ihren eigenen Beruf und die Impulse, die die Feldenkraisarbeit für sie persönlich bietet. Ziel ist es, die wiederentdeckte eigene Kreativität auch im alltäglichen und beruflichen Handeln wirksam werden zu lassen.

„Huckepack“

Der beruflichen Integration dient auch das Pilotprojekt, in dem fertige Feldenkraislehrer*innen als Mentoren einen Schüler quasi Huckepack nehmen. Die Schüler bekommen so einen Einblick in ein mögliches zukünftiges Arbeitsfeld. Sie können sich schon während der Ausbildung über Anforderungen, Arbeitsfelder und praktische Überlegungen informieren und andere Feldenkraislehrer*innen kennenlernen.

Externe Experten

Um den Teilnehmenden auch einen theoretischen Hintergrund über den aktuellen Stand der Wissenschaft zu vermitteln, besteht die Möglichkeit, externe Experten u.a für Embryologie, Entwicklungsneurologie und Neurobiologie einzuladen.