



Kurz-Workshop: FREIER ATMEN MIT FELDENKRAIS

DIE IDEE ZUM WORKSHOP:

Unsere Atmung begleitet uns ein Leben lang, bei allem, was wir tun. Und doch nehmen wir meist kaum bewusst wahr, wie unser Atem eigentlich fließt.

Eine „richtige“ Art und Weise der Atmung gibt es nicht, aber durch bewusste Bewegungen und innere Bilder kannst du ganz einfach lernen, dir deinen Atem zum Werkzeug zu machen und ihn situationsangepasst einzusetzen, also zum Beispiel beim entspannten Lesen eines Buches anders zu atmen, als beim Erklimmen des 5. Stockwerks.

In diesem Workshop erkundest du mithilfe spezieller Feldenkrais Lektionen, wie dein Atem freier und entspannter fließen kann und entdeckst, wie dadurch ganz nebenbei mehr Raum und Beweglichkeit in deinem Brustkorb entstehen. Durch das Erforschen deiner eigenen Atmung entwickelst du mehr Leichtigkeit, Ruhe und Wohlbefinden für deinen Alltag.

KURZ-WORKSHOPS IM FELDENKRAIS STUDIO SCHLÜSSELFELD:

Gönn dir deine persönliche Auszeit! – Mit den Kurz-Workshops im Feldenkrais Studio Schlüsselfeld hast du die Möglichkeit, ein bestimmtes Themenfeld für dich zu erarbeiten und dich für neue Ideen und Optionen zu öffnen. – Steig einfach für ein paar Stunden aus dem Alltag aus und schöpfe neue Kraft und Energie!

Die Workshops dauern meist nur einen Vormittag, Nachmittag oder Abend und bestehen aus zwei bis drei speziell ausgewählten Lektionen zum jeweiligen Themen-Schwerpunkt. Dieser ist bewusst offen gehalten, damit du dir die Inhalte herauspicken kannst, die dich persönlich ansprechen oder die dir besonders wichtig erscheinen. In den Pausen ist genügend Zeit, um das Gelernte in Ruhe zu verarbeiten und zu integrieren oder um sich in der Gruppe über das Kursthema auszutauschen.

Die Workshops finden völlig unabhängig von den fortlaufenden Kursen statt, ergänzen und vertiefen diese aber ganz wunderbar. Du kannst also jederzeit an einem einzelnen Workshop teilnehmen, der dich besonders interessiert oder diesen als Erweiterung zu deinen wöchentlichen Feldenkrais Stunden hinzu buchen.

Die Kurz-Workshops im Feldenkrais Studio Schlüsselfeld eignen sich gleichermaßen für Neueinsteiger und „Wiederholungstäter“.

ABLAUF & ORGANISATORISCHES

ORT:

Teilnahme flexibel in Präsenz oder online – ganz wie es dir besser passt
Feldenkrais Studio Schlüsselfeld auf dem Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld
oder bei dir zu Hause, via Zoom

KURSLEITUNG:

Xenia Brunk – Feldenkrais Lehrerin (ATM)

KOSTEN:

40,- Euro pro Person

TERMIN:

Freitag, 22. Mai 2026, von 17.00 – 20.00 Uhr



Xenia Brunk
Aarhof - Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 - 93 06 51
Mobil: 0179 - 12 07 533
info@feldenkrais-schluesselfeld.de
www.feldenkrais-schluesselfeld.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH



Anmeldung zum Kurz-Workshop FREIER ATMEN MIT FELDENKRAIS

- Ort: Teilnahme flexibel in Präsenz oder online – ganz wie es dir besser passt
Feldenkrais Studio Schlüsselfeld auf dem Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld
oder bei dir zu Hause, via Zoom
- Kursleitung: Xenia Brunk
- Kosten: 40,- Euro pro Person
- Termin: Freitag, 22. Mai 2026, von 17.00 – 20.00 Uhr
- Sonstiges: Bitte bring dir eine nicht zu weiche Unterlage (z.B. Yoga- oder Gymnastikmatte) und eine
Decke mit, die du bei Bedarf falten oder rollen kannst, um bequemer zu liegen. – Solltest
du keine eigene Matte besitzen, kannst du dir hier im Feldenkrais Studio eine ausleihen.
Bequeme (Alltags-)Kleidung erleichtert dir die Bewegungen.

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZUM WORKSHOP AN:

Name: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahmegebühr ist sofort mit Anmeldung per Überweisung unter Angabe deines Namens und des
Seminartitels, bzw. -datums auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaberin: Xenia Brunk
Sparkasse Erlangen-Höchstadt
BIC: BYLADEM1ERH
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94

Anmeldungen müssen unterzeichnet per Post oder e-mail erfolgen. Erst mit Entrichtung der kompletten
Teilnahmegebühr ist die Anmeldung gültig und der Teilnehmerplatz reserviert. Die Annahme erfolgt in
der Reihenfolge der Anmeldung.

Ort, Datum

Unterschrift



Xenia Brunk
Aarhof - Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 - 93 06 51
Mobil: 0179 - 12 07 533
info@feldenkrais-schluesselfeld.de
www.feldenkrais-schluesselfeld.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH



Zusätzliche Bedingungen und Hinweise:

Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu 4 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung möglich. Wird bis zu 1 Woche vor der Veranstaltung seitens des Teilnehmers gekündigt, werden 50% der Teilnahmegebühr einbehalten. Bei Rücktritt weniger als 1 Woche vor der Veranstaltung oder Fernbleiben bzw. Abbruch des Teilnehmers wird die Gebühr nicht zurückerstattet. Aus organisatorischen Gründen gilt diese Regelung auch bei akuten Krankheiten oder unvorhersehbaren Ereignissen.

Sollte die Veranstaltung seitens der Veranstalterin abgesagt werden, wird die bereits gezahlte Kursgebühr umgehend zu 100% zurückerstattet.

Sämtliche Unterlagen (wie z.B. Skripte, Bilder, Videos, Webinar-Aufzeichnungen, etc.) die dem Teilnehmer von der Veranstalterin vor, während oder nach der Veranstaltung zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil der Unterlagen, des Bildmaterials, etc. darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder weitergegeben werden. Veröffentlichungen im Internet (unabhängig ob privat oder geschäftlich) sind ausdrücklich untersagt.

Der Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung zu o.g. Veranstaltung einverstanden, dass von der Veranstalterin möglicherweise angefertigte Fotos, Film- und Sprachaufnahmen zu eigenen Dokumentationen sowie zu Werbezwecken veröffentlicht und bearbeitet werden können. Sollte ein Teilnehmer nicht einverstanden sein, wird sein Wunsch respektiert. Die Einwilligung erfolgt ausdrücklich unter Verzicht auf einen Vergütungsanspruch.

Sollte es sich bei dem gebuchten Seminar um eine Online Veranstaltung (z.B. Zoom-Webinar) handeln, gilt: Der Teilnehmer ist für die technischen und örtlichen Voraussetzungen, insbesondere deren Verfügbarkeit und einwandfreie Funktion, die für die erfolgreiche Teilnahme an einem Onlinekurs erforderlich sind, selbst verantwortlich. Eine Haftung für Schäden, die dadurch entstehen, dass die vom Teilnehmer benutzten elektronischen Geräte während der Nutzung für den Onlinekurs in ihrer Funktion beeinträchtigt werden oder Dritte auf die von den Teilnehmer benutzten elektronischen Geräte und insbesondere die dort gespeicherten Daten in missbräuchlicher Absicht zugreifen, wird nicht übernommen. Die Befugnis, dem Video-Meeting beizutreten, ist nur dem Teilnehmer erlaubt und nicht auf Dritte übertragbar. Der Teilnehmer ist dafür verantwortlich, dass seine Zugangsdaten einschließlich des Passworts nicht von unbefugten Dritten in missbräuchlicher Weise genutzt werden können. Für das Video-Meeting gilt die Datenschutzerklärung von „ZOOM“, die Anbieterin hat mit dem verantwortlichen Unternehmen einen Auftragsverarbeitungsvertrag gemäß Art. 28 DSGVO abgeschlossen.

Sollten Praxiseinheiten mit dem Reitsimulator Teil der Veranstaltung sein, gibt es Folgendes zu beachten: die Sensoren des Reitsimulators funktionieren nur bei englischen Sattelmodellen bis max. 18,0“ und bei einem Reitergewicht von max. 100 kg. Um gesundheitliche Schäden zu vermeiden, müssen etwaige körperliche Einschränkungen (z.B. Bandscheibenprobleme, neurologische Erkrankungen, etc.) oder Schwangerschaften der Kursleitung vor der Reitsimulatorstunde mitgeteilt werden.

Ich habe die zusätzlichen Hinweise und Bedingungen gelesen, verstanden und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift



Xenia Brunk
Aarhof - Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 - 93 06 51
Mobil: 0179 - 12 07 533
info@feldenkrais-schluesselfeld.de
www.feldenkrais-schluesselfeld.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH



Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Informationen zur Datenerhebung gemäß Artikel 13 DSGVO

Feldenkrais Schlüsselfeld - Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld, erhebt die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Erfüllung ihrer vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten sowie zur Direktwerbung.

Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Vertrags erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1 b) DSGVO. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Sie haben das Recht, der Verwendung Ihrer Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem sind Sie berechtigt, Auskunft der bei der Fa. Feldenkrais Schlüsselfeld - Xenia Brunk über Sie gespeicherten Daten zu beantragen, sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung bzw. Sperrung der Daten zu fordern. Sie können Xenia Brunk dafür unter info@feldenkrais-schluesselfeld.de oder unter der postalischen Adresse Feldenkrais Schlüsselfeld - Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld erreichen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an die o.g. Kontaktdaten übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ihnen steht des Weiteren ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde zu.

Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie im Folgenden Abschnitt freiwillig erteilen:

Schriftliche Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie die Felder bitte frei.

- ☐ Ich willige ein, dass mir Feldenkrais Schlüsselfeld - Xenia Brunk postalisch Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.
- ☐ Ich willige ein, dass mir Feldenkrais Schlüsselfeld - Xenia Brunk per E-Mail/Telefon/Fax/SMS* Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.
(* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Ort, Datum

Unterschrift



Xenia Brunk
Aarhof - Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 - 93 06 51
Mobil: 0179 - 12 07 533
info@feldenkrais-schluesselfeld.de
www.feldenkrais-schluesselfeld.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstädt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH