

Und so könnten sich die Tage gestalten:

Tag 1 Do, 29.05.2025 (Himmelfahrt) – Anreise

- Kennenlernen beim Spaziergang nach Bad Steben
Besichtigung der 15 kunstvoll bemalten Löwen
Erkundung der Kraft- und Energie-Plätze im Kurpark
Einkehr zum Mittagessen oder Kaffee/Kuchen
- Start mit Feldenkrais bis zum Abendessen

Tag 2 Fr, 30.05.2025

- Feldenkrais vor dem Frühstück
- Feldenkrais nach dem Frühstück bis Mittag
- Wanderung über Lichtenstein ins Höllental zum König-David-Felsen und Hirschsprung

Tag 3 Sa, 31.05.2025

- Feldenkrais vor dem Frühstück
- Größere Wanderung durch das Biotop entlang der einstigen innerdeutschen Grenze

Tag 4 So, 01.06.2025

- Feldenkrais bis Mittag zum legendären „Klöß-Essen“
- nachmittags Wanderung im Höllental mit Einkehr im Cafe „Alte Liebe“ oder Gasthaus „Hirschsprung“

Tag 5 Mo, 02.06.2025 - Abreise

- Feldenkrais vor dem Frühstück und Abreise

Die Tage sind nach Witterung und Kondition der TeilnehmerInnen variabel gestaltbar.

Daten & Fakten:



**von Do (Himmelfahrt),
29.05.2025** ab 10 Uhr

bis Mo, 02.06.2025 bis 12 Uhr



Gasthof Adelskammer
Dorfplatz 8
95138 Bad Steben



530 € pro Person

Kurskosten inkl. Übernachtungen und Frühstücksbrötchen



Anmeldeschluss: 16.03.2025

max. 8 TeilnehmerInnen,
Anmeldung bei:



Karin Frank

Kronhüttenweg 58
95326 Kulmbach



Telefon: 09221/66739

Mobil: 0151/25212542

Email: info@karinfrank-feldenkrais.de



Feldenkrais stiftet Gemeinschaft
Das Bild zeigt mich (2. v.l.) im Kreis von Teilnehmerinnen.



Feldenkrais Wandern & Gemeinschaft

**vom 29.05. bis 02.06.2025
im wunderschönen Frankenwald**



Genieße mit mir die Feldenkrais-Methode
mit etwas Abstand vom Alltag in unberührter
Gegend mit den Prämissen

*Beweglichkeit & Selbsterfahrung
Leichtigkeit & Freiheit
Gemeinschaft & Verbundenheit*

Die Unterkunft:

Untergebracht sind wir in Doppelzimmern in Ferienwohnungen des Adelshofs, dem ältesten Wirtshaus im Frankenwald.

Bettwäsche und Handtücher sind bei der Übernachtung dabei. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen, wobei das leicht ist, steht doch das Gasthaus Adelskammer auf der anderen Seite des Adelshofs.



Die Umgebung:

Von der Unterkunft zum Kurort Bad Steben sind es 2500 Meter mit vielen Möglichkeiten wie Pizzeria, Minigolf oder einem staatlichen Spiel-Casino. Bad Steben verfügt zudem über eine Therme mit vielen Ruheräumen. Auch das Freibad kann eine Option sein.



Das Naturschutzgebiet im Höllental mit König-David-Felsen und Hirschsprung lädt zum Wandern ein.



Die Feldenkrais-Methode:

Im Vordergrund steht in unserer Auszeit vom Alltag die Feldenkrais-Methode mit ihren intensiven Körpererfahrungen im Liegen, Stehen oder Sitzen, die ich professionell anleite. Die Erfahrung lehrt mich zudem, dass TeilnehmerInnen neben allem Programm und Rahmen vor allem die Gemeinschaft der Gruppe als Erlebnis schätzen. Oft entstehen daraus echte Freundschaften.

Effekte der Feldenkrais-Themen:

- Schultern und Nacken loslassen, neue Freiheit entdecken.
- Besseres Gleichgewicht durch eine zentrierte Mitte.
- Leichter Gehen und Stehen mit weichen Füßen und freien Hüften.
- Das Becken als Zentrum unserer Kraft entdecken.
- Bewusstes Atmen bringt den ganzen Körper in Schwung.

Nach Absprache besteht die Möglichkeit für Einzelbehandlungen mit der Feldenkrais-Methode.

