



## Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais®

### 2. Quartal 2024

Kursleitung: Herbert Engel



### Präsenzkurse

im Evangelischen Familien- und Gemeindezentrum -  
mittendrin • Mathildenstr. 32, Köln-Deutz

#### **Feldenkrais®**

**Mittwoch 17:30-18:45 Uhr**

**03. April - 12. Juni**

10 Termine á 75min plus eine Einzelstunde (60min) in

Funktionaler Integration

Kursgebühr: 150,- €

kein Kurs: 1.Mai

Mindestteilnehmerzahl: 6

#### **Yoga für Mittelstufe & Geübte mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit**

**Thema: Stützhaltungen**

**Mittwoch 19:00-20:30 Uhr**

**03. April - 12. Juni**

10 Termine á 90min

Kursgebühr: 150,- €

kein Kurs: 1.Mai

Mindestteilnehmerzahl: 8

### Zoom-Kurse:

#### **Feldenkrais® für Yoga Übende**

**Donnerstag 17:30-18:45 Uhr**

**04. April - 06. Juni**

8 Termine á 75min inkl. eine Einzelstunde (60min) in

Funktionaler Integration.

Kursgebühr: • 120,- €

kein Kurs: 09. und 30. Mai

Mindestteilnehmerzahl: 4

## Herbert Engel Wege in die Mitte

Info: 0160-755 8053

www.wege-in-die-mitte.de



- geb. 14.03.1955 in Karlsruhe  
Theologe • Heilpraktiker in Psychotherapie  
(Integrative Therapie) • Yogalehrer (BDY) •  
zertifizierter Feldenkrais-Practitioner (FVD)
- seit 1975 • regelmäßige Yogapraxis im Hatha-  
Yoga • 1985 Yogalehrerausbildung (Hatha-Yoga)  
im Berufsverband der Yogalehrenden in  
Deutschland (BDY) • 2000-2003 • Ausbildung im  
Yoga der Energie an der Deutschen Akademie  
des Yoga der Energie, Düsseldorf
- 2005-2018 Leitung des Lebensraum Köln,  
Zentrum für Psychotherapie, Yoga und Meditation  
in Köln-Deutz
- 2015-2018 • Ausbildung zum zertifizierten  
Feldenkrais® Practitioner am Feldenkraiszentrum  
Chava Shelhav, Mechernich-Vussem

### **Mitgliedschaften**

- Berufsverband Akademischer  
PsychotherapeutInnen (BAP)
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland  
(BDY)
- C.G. Jung-Gesellschaft Köln e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und  
Bewegungstherapie (DGIB)
- Feldenkrais Verband Deutschland (FVD)

Mitglied des

**BDY.**

Berufsverband der  
Yogalehrenden in  
Deutschland e.V.



## Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais®

### 2. Quartal 2024

Kursleitung: Herbert Engel



### **Kursinhalte:**

#### **Yoga für Mittelstufe & Geübte mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit**

In diesem Kurs werden Abfolgen klassischer  
Yogastellungen (Asanas) und Bewegungsfolgen  
(Karanas) geübt. Dabei wird das Einnehmen einzelnen  
anspruchsvollerer Asanas immer wieder durch Elemente  
aus der Feldenkrais®-Arbeit vorbereitet bzw. vertieft.

#### **Feldenkrais®**

##### **Lektionen in Bewußtheit durch Bewegung**

Feldenkrais® ist geeignet für alle, die ihren Körper und  
seine Möglichkeiten besser kennenlernen, ihre  
Handlungsspielräume erweitern und ihre Art, sich im  
Alltag leicht und schmerzfrei zu bewegen, verbessern  
wollen. Forschend, spielerisch und ohne Anstrengung  
führst du kleinschrittige Bewegungsabläufe durch.  
Manchmal am Boden liegend, zuweilen auch im Sitzen,  
Stehen oder Gehen.

#### **Feldenkrais® für Yoga Übende mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit**

In diesem Kurs werden klassische Yogastellungen durch  
Lektionen aus der Feldenkraisarbeit vorbereitet.  
Der Kurs ist auch geeignet für alle, die Probleme oder  
sogar Schmerzen bei der Ausführung von klassischen  
Yogastellungen haben, wie z.B. der Rückbeuge in  
Bhujangasana (Kobra) und Dhanurasana (Bogen), der  
Vorbeuge in Paschimottanasana oder Janu Shirshasana  
aber auch dem Halten des Gleichgewichts auf einem  
Bein (wie z.B. im Vrksasana, dem Baum).

Zum Programm der Stunden gehören neben den  
Feldenkrais®-Elementen auch klassische  
Bewegungsfolgen aus dem Yoga wie z.B. der  
Sonnengruß (Suryanamaskar) und Entspannungs- und  
Ruheübungen wie z.B. Shavasana.