



Hallo liebe Feldenkraislerin und lieber Feldenkraisler!



hier kommt der 2. Newsletter 2025!

Ich hoffe, dass Du einen schönen Sommer hattest.

Der Herbst ist da – vielleicht ist das ja auch der richtige Moment, um (wieder) in meine Feldenkrais-Angebote einzusteigen?

Neuigkeiten:

- **Ab dem 01.01.2026** werde ich Teil der Praxis meiner Kollegin Anita Jörg in der **Völckersstraße 7–9, 22765 Hamburg**. Das bedeutet, dass ab Januar 2026 meine Feldenkrais-Angebote in der Regel in diesen Praxisräumen stattfinden werden. Ich plane neue Formate. Ideen und Wünsche Deinerseits sind willkommen. Melde Dich gerne bei mir.
- **Feldenkrais als Bildungsurlaub auf Sylt:** Ab 2026 biete ich im **Klappholttal auf Sylt** neben meinen Feldenkrais-Intensiv Seminaren auch Feldenkrais-Kurse im Rahmen von Bildungsurlaub (BU) an. Wer möchte, kann an den BU - Kursen auch ausserhalb eines geförderten Bildungsurlaubs teilnehmen. Für weitere Informationen dazu kannst Du mich gerne kontaktieren.

Feldenkrais auf Sylt 2026



Auch im kommenden Jahr freue ich mich, in der Akademie am Meer, Klappholtal, wieder Feldenkrais-Intensivkurse anzubieten.

In den Kursen sind aktuell noch Plätze frei. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, an den Kurstagen auch Einzelstunden zur Funktionalen Integration bei mir zu buchen.

Feldenkrais Intensiv – Entdecke Deine Potenziale

16.02. – 22.02.2026

18.05. – 23.05.2026

16.11. – 22.11.2026

Mit der Feldenkrais Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit (BU)

08.02. – 13.02.2026

22.11. – 27.11.2026

Zur Anmeldung:

www.akademie-am-meer.de

Feldenkrais-Workshops am Samstag in Hamburg



Das neue Angebot wurde im 1. Halbjahr 2025 sehr gut angenommen. Auch im 2. Halbjahr kannst Du vor Ort oder online teilnehmen.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich – es sind noch Plätze verfügbar!

Weitere Workshop-Formate für Hamburg 2026 sind in Planung.

Samstag Vormittag

9:45 - 13:00Uhr

29.11.2025

Ort: Logopädische Praxis Anita Jörg
Völckersstraße 7-9, Hinterhof, 22765 Hamburg
Kosten: 45,- € bis 65,- € nach eigenem Ermessen

Anmeldung per Mail:

info@bewegungs-grund.de

Freie Plätze – Feldenkrais am Dienstag & Donnerstag



Vor Ort und online

Vielleicht ist auch ein passender
Kurs für Dich dabei?

Dienstag

19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Physiopraxis Ines Gerken
Bahrenfelder Straße 242
22765 Hamburg

oder online

Donnerstag

07:45 – 08:45 Uhr

09:00 – 10:00 Uhr

10:15 – 11:15 Uhr

11:30 – 12:30 Uhr

19:30 – 20:30 Uhr

Ort: Logopädische Praxis Anita Jörg
Völckersstraße 7-9, Hinterhof,
22765 Hamburg

oder online

Anmeldung per Mail:

info@bewegungs-grund.de

Funktionale Integration – Einzelstunden in Hamburg

Hast Du schon einmal eine **Funktionale Integration** erlebt? Vielleicht als
Geschenk an Dich selbst – oder von Deinen Liebsten?

Diese einfühlsame, individuelle Methode der Feldenkrais-Arbeit kann Dir helfen,
Bewegungsmuster zu erforschen und neue, leichtere Bewegungsweisen zu

entwickeln. Stress, Beschwerden oder alte Gewohnheiten beeinflussen oft, wie wir uns bewegen – hier kannst Du bewusst neue Wege gehen.

Möchtest Du mehr Beweglichkeit und Lebensfreude? Dann mach den ersten Schritt. Ich biete Einzelstunden in Hamburg an – melde Dich gern bei mir für weitere Informationen.

Teilnahmebedingungen und Anmeldung



Kurzfassung

- Du stellst Dir Deine Kurszeiten frei aus dem Angebot zusammen.
- Eine verbindliche Anmeldung ist 5 Tage vor dem jeweiligen Kurs notwendig.
- Ein Kurswechsel ist - je nach Verfügbarkeit - möglich.
- Absagen bis 48 Stunden vor dem Termin sind kostenfrei.

Auf meiner Website findest Du alle Details:

👉 <https://www.bewegungs-grund.de/kurse/>

Ich freue mich auf Deine Teilnahme!

Für Fragen und Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße Martina

Martina Hoffmann
Bewegungsgrund

Feldenkrais
Kinaesthetics

+49 40 890 655 88

[Datenschutz /](#)
[Impressum](#)
[Abbestellen](#)

