



Hallo liebe Feldenkrais-Freundinnen & Feldenkrais-Freunde, die Adventszeit naht.



Seit drei Wochen bin ich von der Feldenkrais Intensiv Woche im Klappholttal auf Sylt zurück. Mit all meinen Sinnen fühle ich mich noch bewegt und berührt.

Es war eine schöne, intensive und bewegte Woche mit der Gruppe.

Danke dafür!

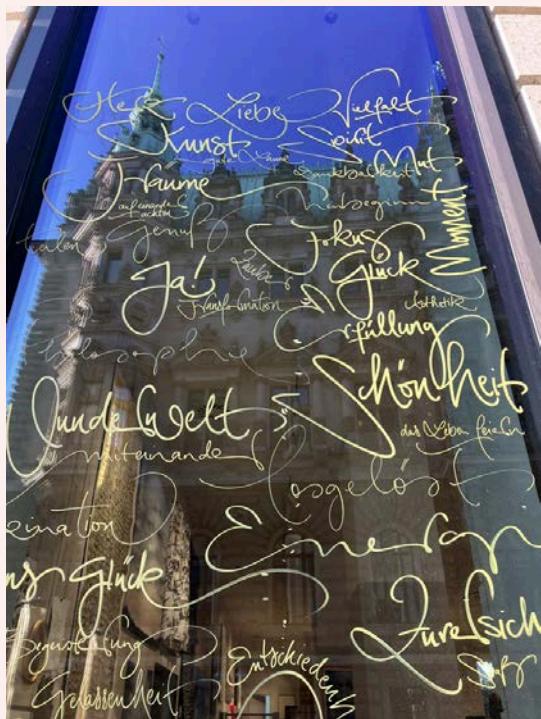
Und Danke an Alle!

Auch wenn das Jahr sich jetzt dem Ende zu neigt und im kommenden Jahr Neues auf uns wartet, möchte ich mich an dieser Stelle bei euch allen bedanken für all die schönen Begegnungen in Hamburg und auf Sylt und für das Vertrauen, das Ihr mir entgegengebracht habt.

Ich freue mich auf das, was da noch kommt.

Zum Beispiel die Dienstags- und Donnerstagskurse, deren neue Termine für 2026 ihr auf meiner Webseite findet.

Neue Workshop-Formate in Hamburg



Auch gibt es ab Januar in Hamburg monatlich neue Workshop-Formate am Wochenende.

Ort: Praxis Sprach- und Bewegungsraum Anita Jörg und Martina Hoffmann
Völckersstraße 7-9
Hinterhof
22765 Hamburg.

Anmeldungen sind bereits möglich:

Feldenkrais Intensiv am Samstag / 10:30 – 16:30 Uhr (inkl. Mittagpause)

24.01.2026

07.03.2026

06.06.2026

Feldenkrais am Samstag 10:30 – 13:30 Uhr

18.04.2026

30.05.2026

04.07.2026

12.09.2026

28.11.2026

Feldenkrais Intensiv am Wochenende Samstag von 14:00 – 17:00 Uhr Sonntag 10:30 – 16:30 Uhr

29.08. & 30.08.2026

17.10. & 18.10.2026

Alles Weitere findet ihr hier:

www.bewegungs-grund.de/kurse

Feldenkrais-Termine im Klappholttal/Sylt 2026



Im nächsten Jahr biete ich im Februar 2026 eine weitere **Feldenkrais-Intensivwoche** im Klappholttal/Sylt an.

Zudem stehen die Termine der **Sommerakademie** fest.

Feldenkrais Intensiv Workshop

16.02. - 22.02.2026

22.02. - 27.02.2026

18.05. - 24.05.2026

16.11. - 22.11.2026

Bildungsuraub: Berufliche Resilienz – Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit

08.02. - 13.02.2026

22.11. - 27.11.2026

Sommerakademie

12.07. - 26.07.2026

Anmeldung für alle Termine auf Sylt:

www.akademie-am-meer.de



"Die Feldenkrais-Einzelstunden bei Martina gehen in die Tiefe. Das Kribbeln in meiner rechten Hand und der häufig eingeschlafene Arm waren schon nach drei Einzelstunden innerhalb von sechs Wochen von 100 auf 10 Prozent reduziert. Für mich grenzt das an ein Wunder. Martina lächelt und sagt: "Feldenkrais!"

S. – eine Klientin

Hast du schon einmal Funktionale Integration erlebt?

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. Auch als Geschenk für deine Liebsten möglich – sprich mich einfach an!



**Ich wünsche euch eine gesegnete Adventszeit und
freue mich auf weitere gemeinsame Feldenkrais
Erfahrungen.**

Herzliche Grüße

Martina

Martina Hoffmann
Bewegungsgrund

Feldenkrais
Kinaesthetics

+49 40 890 655 88
info@bewegungs-grund.de
www.bewegungs-grund.de

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