

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



Seit drei Wochen bin ich von der Feldenkrais Intensiv Woche im Klappholtal 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.**

[www.bewegungs-grund.de/kurse](http://www.bewegungs-grund.de/kurse)

[illegible]

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

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

**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](http://www.bewegungs-grund.de/kurse)

# Feldenkrais-Termine im Klappholtal/Sylt 2026



Im nächsten Jahr biete ich im Februar 2026 eine weitere **Feldenkrais-Intensivwoche** im Klappholtal/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

## Bildungsurlaub: 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](http://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](mailto:info@bewegungs-grund.de)  
[www.bewegungs-grund.de](http://www.bewegungs-grund.de)

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