

### **Beweglichkeit und Lebensqualität ein Leben lang!**

Die Feldenkrais Methode ist eine außergewöhnliche Rehabilitations- und Fitnessmethode mit exzellenten Ergebnissen.

Sie hat 2 Modalitäten: Bewusstheit Durch Bewegung® als Unterricht in der Gruppe und Funktionale Integration® als Einzelsitzung.

In **Bewusstheit durch Bewegung®** lernen Sie über verbal angeleitete Bewegungsabläufe

- wie Sie sich und Ihre Bewegung organisieren, wo Sie zu viel Anstrengung und Widerstand gebrauchen
- wie Sie Ihre Bewegung so organisieren, dass Sie Verletzungen und Verspannungen loswerden
- und sich mit Leichtigkeit und Freude bewegen können.

Die meist einfachen Bewegungsabläufe wirken sich auf alle Ebenen positiv aus:

physisch, mental, emotional. Sie geben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, helfen im Leben immer wieder die Mitte zu finden, um sich selbst von tief Innen zu regenerieren und zu heilen. Die Feldenkrais Methode trägt dazu bei, jugendlich flexibel in Geist und Körper zu bleiben und gleichzeitig als Mensch zu reifen.

#### **Funktionale Integration®/ Einzelsitzung Dauer 60-75 Min.**

Der Klient lernt durch Berührung. Dies ist keine Massage, die Kleider werden anbehalten und der Therapeut verbindet oder stellt neue Synapsen her, durch Berührung und passive Bewegung. Der Fokus liegt dabei auf dem Knochensystem, so dass die Bewegung auf die direkteste Art und Weise von Knochen und Gelenk weitergegeben werden kann, anstatt von unbewussten Muskelkontraktionen angehalten oder verhindert zu werden.

Durch die Berührung wird auch das muskuläre System und das Bindegewebe angesprochen und sanft bearbeitet.

**Kosten: Einzelsitzung € 90;**

**3 Sitzungen € 199;**

**6 Sitzungen € 360**

### **Bildungsurlaube / Fortbildung**

Die Feldenkrais-Methode Über bewusst wahrgenommene Bewegung die Leichtigkeit des Seins erfahren.

Dies ist ein super Angebot: Für 5 Tagen, intensiv in die Feldenkrais Methode einzusteigen und tief greifende Heilung und langfristige Veränderung zu erfahren.

#### **Wuppertal Bergische VHS**

**23.- 27.06 .14 9:00 - 15.45 Uhr** Kursnummer: **14-2195w@114** Bachstr. 15 bei: [Google Maps](#)

**017.- 21.11.14 9.00 – 15.45 Uhr** Kursnummer: **14-2295w@214** Auer Schulstr. 20 in Elberfeld

**01.06.2014 11:00 - 16.15 Uhr** Kursnummer: **14-2196w@114** Auer Schulstr. 20 in Elberfeld

**Anmeldung:** Tel. 0202 563-2635 [www.bergische-vhs.de](http://www.bergische-vhs.de)

#### **VHS Bergisch Land, Leichlingen / Witzhelden (Rheinl.) Pilgerheim Weltersbach**

**02. - 06.06.2014 9.00 – 16.00 Uhr** Kursnummer: ZD67510B

**10. - 14.11.2014** Kursnummer:

**Anmeldung:** [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de) Tel. 02196/94704-0. Fax: 02196/94704-50;

## **Feldenkrais Minis beim BS Leichlingen:**

### **Gesunde Wirbelsäule - bewegliche Gelenke**

**Anmeldung:** BS Leichlingen, Gartenstraße, **Tel. 02175/9192**, Mo, Mi, Fr von 9 bis 12 Uhr,  
[bs.leichlingen@t-online.de](mailto:bs.leichlingen@t-online.de) **Veranstaltungsort:** Kindergarten Regenbogenland, Leichlingen  
**Infos unter:** <http://www.bs-leichlingen.de/downloads/feldenkraisfruehjahr2014.pdf>

**So 18.05.2014** 16.30-19.30 Uhr Gartenstraße 1 A in Leichlingen

Starke, gesunde Lendenwirbelsäule, bewegliches, freies Becken

**So 25.05.2014** 16.30-19.30 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Ohne Last auf den Schultern, langer Nacken und bewegliche Schultern

**Fr 30.05.2014** 18.15-21.15 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Bewegliche, schmerzfreie Füße, Knie- und Hüftgelenke

**Fr 06.06.2014** 18.15-21.15 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Funktional und elegantes Gehen: Finde deinen ‚Swing‘ von den Füßen zum Kopf

**Mo 09.06.2014** 17.30-20.30 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Die richtigen Kurven in der Wirbelsäule: das Anti-Skoliose-Programm

**Fr 13.06.2014** 18.15-21.15 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Ausbalanciertes, stabiles Kreuzbein und Becken, freie Hüftgelenke

**So 15.06.2014** 17.30-20.00 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Leichtes Umdrehen, bewegliche Hals- und Brustwirbelsäule

### **Feldenkrais intensiv \* 27.06.—29.06.2014**

Lerne Dich mit der Feldenkrais Methode besser denn je kennen.

Die drei Tage stehen im Zusammenhang und bauen aufeinander auf. Einzeln buchbar nur mit Vorerfahrung.

**Fr 27.06.2014** 18.15-21.15 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Gesunde, bewegliche Augen leiten die Drehung der Wirbelsäule

**Sa 28.06.2014** 13.00-15.45 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Nacken, Schultern und Brustwirbelsäule

**So 29.06.2014** 11.00-14.30 Uhr KiGa Regenbogenland in Leichlingen

Aufrechtes Stehen und Gehen; die harmonische Zusammenarbeit der  
Wirbel und der Bauch – und Rückenmuskeln

Feldenkrais intensiv: Ein Tag kostet 35.00 €. 2 Tage kosten 70.00 €. 3 Tage kosten 80.00 €.

\*\*\*\*\*

### **Feldenkrais Minis im Studio EWAHINE, Im Steingraben 9, 42779 Leichlingen**

#### **5.07. Feldenkrais, freier Atem**

**Freitag 11.7. 18.15 – 21.00 Uhr Lungen - der freie Atem.**

Ein beweglicher Atem bedeutet, einen beweglichen Brustkorb zu haben, um effizient Sauerstoff aufnehmen zu können. Außerdem bewegt der Atem auch die gesamte Wirbelsäule und verhindert Stagnation und Verspannung! **Kosten: €30**

#### **Augenpflege und Augentraining à la Feldenkrais und Bates**

Mittwochs abends: **28.05.; 4.06.; 11.06.; 25.06.; 02.07.; 9.07.;**

**18.45 - 20.30 Uhr**

**Kosten:** Einzelpreis €17 je Abend, 4 Termine € 55;

bitte nur mit Voranmeldung, die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

#### **Qigong und Feldenkrais**

Dienstagmorgen **27.5.; 10.6.; 1.7.; 8.7.**

**9.30-11.00 Uhr**

Wir bereiten unseren Körper, insbesondere die Wirbelsäule mit Feldenkrais vor, um danach im Garten, die Energie der Natur, der Erde und des Himmels zu sammeln und unsere Körperbatterie aufzuladen!  
€ 15 oder 4 Termine für \$50.

## WaveWorks und Tanz:

**24. Mai, Sa in Jülich 14:00-18:00** Waveworks -Continuum mit Eva Geueke, Kosten: 45 Euro  
Atem, Stimme & fließende Bewegungen führen zu neuem Körperbewusstsein,  
Heilung und neuen Horizonten.

## WaveWork, Ecstatic Dance & Tanz Meditation in Leichlingen

**31.05. Samstag 20-22 Uhr**

**28.06 Samstag 20.00 - 22.30** Ecstatic Dance: DJ Ewahine

Tauche in deine Bewegung ein, tanze Deinen Tanz: von der Stille durch das Wilde, Feurige  
in den sanften Fluss, um dann eine neue, andere vielleicht geläuterte Stille zu finden! €15

## Sommerlichtblick

Es gibt verschiedene Wege zu sich zu kommen und spiritual zu sein, das heißt den höheren erhebenden  
Geist in sich zu spüren. Dieser Weg hier ist durch Tanz und mit den Körper. Wir können damit die Türen  
öffnen, hinter denen sich unsere Kreativität, Heilung und Weisheit versteckt und die uns den Höheren  
Geist in der Stille erspürbar macht!

**04.07. Freitag 17.30 - 22.30** \$50 workshop mit Authentischer Bewegung und WaveWorks

## Hula, der Tanz der Hawaiianer mit Eva Alewa Geueke und Malia Helela

Hula stellt die Mythen, Landschaften, Pflanzen und Liebesgeschichten von Hawaii dar. Der Inhalt kann spiritueller  
Art sein, wie ein Gebet oder einfach nur Lebenslust ausdrücken. Hula ist sehr anmutig mit einer besonderen  
Mischung aus präziser kräftiger Beinarbeit und weichen fließenden Bewegungen der Arme, der Hände und des  
Beckens. Wer Sehnsucht nach einem tropischen Land bekommt, kann sein Herz wärmen mit diesem besonderen  
Tanz, der die weibliche Seite fördert, zugleich anmutig und dennoch stark. In diesem Kurs werden die wichtigsten  
Basisschritte gelehrt und zwei Tänze.

Da Eva`s Lehrerin Malia Helela dieses Jahr doch nicht nach Deutschland reisen kann, wird in den Unterricht eine  
45min Skype Session eingebaut, in der Malia einen Oli( Gesang) lehrt und uns Feinheiten über den Tanz, den Eva  
unterrichtet erklärt.

<http://vimeo.com/74900313> Kumu Malia Helela tanzt mit Eddie Kamae

<http://vimeo.com/91469313> Hula Unterricht in Honolulu

<http://www.youtube.com/watch?v=JTZJfjrvS2Q> Hula Hands mit Kumu Malia Helela

Anmeldung: 0179 5270706 oder [eva@ewahine.com](mailto:eva@ewahine.com)

Sa 31.05. 11.00 - 14.00 Uhr € 30

Sa 05.07. 10.00 - 14.00 Uhr € 40 mit Life Video Unterricht mit Kumu Malia von Oahu

Kosten: alle 2 Termine: € 55

\*\*\*\*\*  
**Das besondere Sommer Festival, Für alle die es lieben zu Tanzen, ein besonderes Ereignis in Bad Kissegg**

## 19.-22. Juni 2014 Erstes Europäisches One Dance Tribe Festival

In diesem Festival unterrichte ich Authentische Bewegung und WaveWorks

4-Tage FESTIVAL nur - € 375 \* bis Mai 1 (danach wird es teurer)

<http://www.onedancetribe.com/europe-june-2014>

Join teachers, dancers and visionaries from all over the world for the  
first **European OneDanceTribe Event** ~ 11 days of conscious dance, including 5Rhythms, Soul  
Motion, Movement Medicine, and Azul, along with WaveWorks-Continuum Watsu, Yoga,  
Meditation, and Conscious Living Workshops

*Mehr siehe weiter unten!*

## 13./14./15.06.2014 Indianisches Weisheitsseminar

**Großmutter Robin Youngblood und Eva Geueke**

**Medicin Dance / Medizinrad Visionsuche Seminar**

Robin Youngblood wird in diesem Sommer nach unserem letztjährigen intensiven und beeindruckenden  
Seminar auch wieder mit mir in Deutschland zusammen unterrichten.

Großmutter Robin Youngblood hat wieder viel mitzubringen. Unter anderem ihre Großmutterpfeife, die verschüttet war. Robin ist nämlich eine der wenigen Überlebenden des Erdrutsches in Washington State Anfang April, in der sie alles bis auf die Kleidung am Leib verlor. Dieses tragische Ereignis ist für sie nochmal eine Bestätigung, dass sie Ihre spirituelle Arbeit noch klarer in die Welt tragen muss. Sie ist eine Okanagan /Cherokee Indianerin aus den USA, und folgt seit vielen Jahren dem traditionellen indianischen Pfad ihrer Vorfahren. Sie, wie auch Eva Geueke sind Pfeifenträgerinnen (chanunpa) und Sonnentänzerinnen in der Lakota Tradition. Beide kennen sich von Hawaii, wo sie viele Zeremonien zusammen durchgeführt haben.

Der Freitagabend ist eine Einführung für den Workshop und eine Einführung in die heilige Pfeifenzeremonie der Sioux, auch Friedenspfeife genannt, mit anschließender Zeremonie. Die Pfeifenmischung enthält weder Tabak noch berauschende Substanzen. Alle Pfeifenträger sind eingeladen ihre Pfeifen mitzubringen und auf den Altar zu stellen. Der Freitag beginnt die Reise zur kleinen Visionssuche am Sonntag! Der Freitagabend wird auf Spendenbasis veranstaltet (€20) Samstag und Sonntag sind für die Arbeit mit dem Medizinrad vorgesehen diesmal unter freiem Himmel! Wir gehen in die Natur und werden uns am Samstag vorbereiten auf eine Mini Visionssuche für Sonntag. Jede(r) TeilnehmerIn findet seinen besonderen Platz, um 3 Stunden dort zu verbringen und die Weisheit einzuberufen, um Antworten, Orientierung und die richtige Ausrichtung für sich zu finden. Anschließend kommen wir wieder zusammen und Eva und Robin werden, wenn nötig, helfen die Zeichen und Eingebungen zu interpretieren.

Das Medizinrad repräsentiert verschiedene Himmelsrichtungen, die mit verschiedenen Bewusstseinssebenen und Lebensphasen in Verbindung stehen.

Das Medizinrad kann uns helfen uns bewusst zu werden, wo wir im Leben stehen, welche Richtung wir einschlagen wollen und wie unsere Beziehung zu uns, unserer Umwelt und zu allem Leben, um uns herum ist. Wir werden die Gelegenheit haben, uns mit unserer Ahnenlinie zu verbinden, wie auch mit der Weisheit, die in unserer DNA liegt.

*Robin ist auch bereit Individuelle Beratungen zugeben für wichtige Lebensfragen!*

**Ort:** Leichlingen (der genaue Veranstaltungsort wird Anfang Juni bekannt gegeben),

**Kosten:** €165 bis 30.Mai, danach €190

**Fr 18-21.00; Sa 11-17.00; So 10-15.30**

Bitte, etwas zu Essen mitbringen um zu teilen: Potluck!

**Anmeldung:** Studio EWAHINE, Eva Geueke, **Mobil: 0179 5270706** 42799 Leichlingen, Am Unterberg 52

\*\*\*\*\*

**19.-22. Juni 2014**

**Erstes Europäisches OneDanceTribe Event**

4-DAY FESTIVAL ONLY nur - € 375 \* bis Mai 1 (danach wird es teurer)

<http://www.onedancetribe.com/europe-june-2014>

Hier unterrichte ich, zusammen mit vielen anderen Lehrern

Featuring: Michael Molin-Skelton (Soul Motion - Los Angeles), Sangeet Portalski (5Rhythms - Europe), Amara Pagano (Azul - Maui), Willemijn de Dreu (5Rhythms - The Netherlands), David Mooney (Movement Medicine - Ireland), Edgar Spieker (Soul Motion - Germany), Gabriella Johanns (5Rhythms - Switzerland), Gyan Schulte (Watsu - Germany) Christina Salmen (Embodied Spirituality - Germany) Raphael Haegle (Pesso Bodypsychotherapy - Germany) Eva Geueke (WaveWork-Continuum - Honolulu)

The event begins with the 4-Day Festival from 19-22 June followed by a day of 4 hour workshops 23 June and then a deep dive into consecutive IMMERSIONS 24-26 June and 27-29 June. Please visit our website for more information: <http://www.onedancetribe.com/europe-june-2014>

**COME TO THE FULL 11 DAYS FOR A SPECIAL EVENT PRICE OF € 975 (Before May 1) \***

\*accommodations and meals booked separately see below

If you cannot make the full event you can pick and choose that parts that work for you.

4-DAY FESTIVAL ONLY (19-22 June) - € 375 \*

3-DAY IMMERSION (each) - € 275 \*

4-HR WORKSHOP (each) - € 60 \*

\*before May 1 prices go up after May 1

For more information and to register <http://www.onedancetribe.com/europe-june-2014>

\*\*\*\*\*

## **Medicine Dance / Medicine Wheel Vision Quest Seminar**

**13./14./15.06.2014**

We will be offering an introduction to the Medicine Wheel, and a Native American Pipe ceremony on Friday night, on the altar. 20E donation requested. Saturday we will be offering the Medicine Wheel Constellation Workshop and prepare for Sunday's Mini Vision Quest: The Medicine Wheel is an ancient method that represents the different phases of life; the understanding of our relationships and the qualities/aspects we envision for ourselves; the balance between shadow and light, and ways to embody our Life Passion and Purpose. As we experience the Constellations in our lives, we will grow into new ways of relationship with All That Is. Come share in chant, dance, drumming, prayer; calling in your vision and transformation! Please bring food to share for lunch on both days. . . 165E for the weekend event until May30, after 190. Place: Leichlingen near Köln (Cologne)