



Wer möchte mit Körper und Seele Eins sein, in Griechenland?  
Mit Feldenkrais und Körpersinn – direkt am Mittelmeer,  
umgeben von Natur, Kultur und Gemeinschaft.

**12.01. – 31.07.2026**

## **Bewusstheit durch Bewegung mit der Körpersinn-Methode**

mit Kathrin Sieber

**weitere Termine ab Mitte August bis Januar 2027**

„Mach das Unmögliche möglich,  
das Mögliche leicht,  
das Leichte elegant.“

(Moshe Feldenkrais)



### **Bewegung mit der Körpersinn-Methode**

basiert auf Feldenkrais (Moshe Feldenkrais) und berücksichtigt dabei besonders die Körpergeschichte jedes Einzelnen. In den Lektionen erlebt ihr euch selbst, wie ihr die Bewegungen ausführen könnt und was euch in der Bewegung charakterisiert. Auf diese Weise lernt ihr euch und euren Körper besser kennen und erfahrt, wieviele Optionen ihr in der Bewegung habt.. und auch im Leben! Ihr lernt euren Umgang mit Schmerzen und mit Bereichen des Körpers, die sich „melden“, zu verändern - allein dadurch, dass ihr eurem Körper Zeit schenkt und ihm mit Neugierde und Vertrauen begegnet.

**Informationen über die Körpersinn-Methode** findet ihr auf der Homepage meiner Lehrerinnen und Gründerinnen der Körpersinn-Methode <https://www.koerpersinn-methode.de/>

### **Mein Kursangebot vom 12.01. – 31.07.2026:**

(weitere Termine auf Anfrage ab Mitte August bis Januar 2027)

#### **Die Feldenkrais Stunden finden jeweils von Montag bis Freitag statt.**

An welchen Tagen ihr teilnehmen wollt gerne nach Absprache. Der Kurs kann jederzeit starten! Findet einen günstigen Flug und meldet euch bei mir! Natürlich könnt ihr so lange bleiben, wie ihr wollt! Mitreisende ohne Kursteilnahme sind möglich!

**Kosten:** auf Spendenbasis



## **Unterkunft: im Hellenikon Idyllion**

Das Hellenikon Idyllion liegt direkt am Meer in Selianitika im Nordwesten der Peloponnes. Die Unterkünfte sind gemütlich eingerichtet, mit Küche, Bad und viele haben Aussicht auf das Meer und den Garten.

Selbstversorgung! Man kann selber kochen, oder im Restaurant nebenan ab 10 Euro sein Abendessen genießen.

## **Wohnungen und Zimmer:**

[https://www.idyllion.eu/de/3-3\\_innenhalb\\_selianitikas.html](https://www.idyllion.eu/de/3-3_innenhalb_selianitikas.html)

Ab 25 Euro pro Person pro Tag, je nach Größe der Wohnung und Anzahl der Bewohner in einer Wohnung.

## **Buchung der Unterkunft:**

Gerne bei mir: **kathrinjuliasieber@gmail.com** oder mobil: **+49 157 38426643**

oder bei Andreas Dreki per Email: **info@idyllion.eu** oder Mobil: **+306972263356**

## **Anreise:**

Günstige Flüge findet ihr von Deutschland nach Athen mit SKY express, Eurowings und Ryanair: <https://www.skyexpress.gr/de>, <https://www.eurowings.com/de.html>, <https://www.ryanair.com/de/de>

Mit Zug und Bus ab Athen seid ihr in 2 Stunden da! Von Eigio sind es mit dem Taxi ca. 10 Minuten bis Selianitika.

**Bei Fragen zur Anreise helfe ich euch gerne weiter!**

## **Anmeldung:**

**kathrinjuliasieber@gmail.com**  
oder mobil **+49 157 38426643**.

**Ich freue mich auf euch!**

