



12. Januar - 29. März 2026

sowie auf Anfrage weitere Termine bis **Januar 2027**

Embodiment mit Körpersinn zum Kennenlernen mit Kathrin Sieber



Wer möchte mit Körper und Seele Eins sein, in Griechenland?

Mit Embodiment und Feldenkrais – direkt am Mittelmeer, umgeben von Natur, Kultur und Gemeinschaft.

Embodiment mit Körpersinn

Embodiment mit Körpersinn basiert auf der Feldenkrais-Methode von Moshe Feldenkrais und berücksichtigt dabei besonders die Biographie jedes Menschen. Im Embodiment lernst du dich besser kennen und erfährst in den Lektionen, wie du Bewegungen physisch machen kannst und wie du sie mit deiner persönlichen Art und Weise machst.

Mit Embodiment werden Bereiche deines Körpers deutlicher und öffnen Emotionen, die dir helfen dich und deinen Körper besser zu verstehen.

Die vielen Optionen, die du in einer Bewegung entdeckst, findest du auch im Leben wieder, wodurch du freier und kreativer handeln kannst. Du wirst achtsamer im Umgang mit dir selbst und mit anderen Menschen.

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht, das Leichte elegant.“ (Moshe Feldenkrais)

Informationen zu Embodiment mit Körpersinn findet ihr auf der Homepage meiner Lehrerinnen und Gründerinnen der Körpersinn-Methode <https://www.koerpersinn-methode.de/>

Die Termine:

ab 12. Januar bis 29. März 2026 biete ich Embodiment mit Körpersinn auf Spendenbasis an!

Mein Embodiment Unterricht ist weiterhin auf Anfrage **vom 15. April bis Januar 2027** möglich.

Die Embodiment 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!

Wohnungen und Zimmer:

https://www.idyllion.eu/de/3-3_innerhalb_selianitikas.html

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

Buchung der Unterkunft:

Bei Andreas Drekis per Email: info@idyllion.eu oder Mobil: +306972263356
oder bei mir: kathrinjuliasieber@gmail.com oder mobil: +49 157 38426643

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!



