

**Ein Geschenk für Sie:**

Wertfrei und freundlich  
spüre immer wieder  
Deinen Atem  
und  
wie Du stehst  
und sitzt.

---

**Joachim Fischer**

**Praxis für Bewusstheit und Bewegung**

**Rheinstr.40**

**56564 Neuwied Tel./Fax 02631/359700**

**[www.praxis-j-fischer.de](http://www.praxis-j-fischer.de)**

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Anmeldung ist mit der Bezahlung des Seminarbeitrages verbindlich und im Voraus zu entrichten.

Sparkasse Neuwied

IBAN: DE48 5745 0120 0000 0265 91

BIC: MALADE51NWD

VITA:

Joachim Fischer

Ausbildung zum Physiotherapeuten 1980 – 1982  
am Brüderkrankenhaus in Koblenz

Seit 1986 Selbständigkeit in Neuwied am Rhein

Ausbildung zum Feldenkraislehrer 1992 – 1995  
am Feldenkrais-Institut Zürich  
bei Barbara Z'Graggen und Franz Wurm

Weitere wichtige Trainer waren und sind:  
Russell Delman, Myriam Pfeffer, Chava Shelav  
und Petra Koch

Seit 1995 als Feldenkraislehrer in eigener Praxis  
in Neuwied tätig

Ausbildung zum Focusingbegleiter bei  
Dr. Sybille Ebert-Wittich (DAF)/Boppard 2007 – 2008

Ausbildung in Embodied Life and the Mentorship Program (ELMP) bei Russell Delman, ZIST

Spezielle Seminare für Schüler, Erzieher, Pflegepersonal,  
Führungskräften.

Mitglied der Comedypantomimengruppe

„Die Lästermimen“.

praxis **j.** fischer



**Seminare 2020**

Feldenkrais  
Gewahrsein  
„unterwegs“  
Meditation

**Joachim Fischer**

**Bewusstheit und Bewegung**

## „Morgen der Stille“

Sitz- und Gehmeditation  
für Frieden und soziale Gerechtigkeit.

**So.: 12.01., 10.05.2020**

9:00 Uhr – 12:00 Uhr

-----

## Bewegung und Schreiben – Worte, die bewegen

Bewusstheit durch Bewegung – an diesem Tag möchten wir gemeinsam mit Ihnen Worte aus unserem Innersten auftauchen lassen, ausgelöst durch Stille, durch Bewegung und ein inniges Lauschen. Dies ist die Sprache, die uns zutiefst bewegt, die sich in Bewegung oder im Innehalten zeigt – aufgeschrieben werden möchte, absichtslos, authentisch und unendlich bereichernd.

**Hedda Lenz:** Ärztin, Schreibtherapeutin.

[www.hedda-lenz.de](http://www.hedda-lenz.de)

**Joachim Fischer:** Feldenkraislehrer, Focusingbegleiter

**Sa.: 21.03.2020**

10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Seminarbeitrag: 80 €

-----

## „Ich helfe mir selbst“ Schulter-Nackenregion

Die Schulter-Nackenregion ist oft Ursprungsort für eine Vielzahl von Beschwerden.

Kopfschmerzen, Migräne, Impingementsyndrom der Schulter, nächtliches Zähneknirschen, Schwindel, u.v.m. Wir werden die Schulter-Nackenregion genauer untersuchen, Verständnis für seine Funktion bekommen und Hilfen zur Selbsthilfe entwickeln.

**Sa.: 09.05.2020**

13:00 Uhr - 18:00 Uhr

Seminarbeitrag: 90 €

## „unterwegs“

**Feldenkraiswochenende**

**Kloster Ehrenstein**

**„Beweglicher Rücken – Starker Rücken“**

**14.02.-16.02.2020**

**Gewahrsein**

**Kloster Engelthal**

**„Stille in Bewegung – Bewegung in Stille“**

**22.02.-25.02.2020**

**Gewahrsein**

**Kloster Ehrenstein**

**„Ein Weg zu innerer Freiheit“**

**04.09.-06.09.2020**

**Feldenkraiswoche**

**Spiekeroog**

**21.09.-26.09.2020**

**Feldenkraisintensivtage**

**Kloster Engelthal**

**„Im Spiel mit der Schwerkraft“**

**12.10.-14.10.2020**

**Feldenkraiswochenende**

**Kloster Ehrenstein**

**„Beweglicher Rücken - Starker Rücken“**

**27.11.-29.11.2020**

Bitte nach gesondertem

Infomaterial fragen!

## „Ich helfe mir selbst“ Die Lenden-Beckenregion

Nicht weil die Natur unsere Wirbelsäule schlecht eingerichtet hat, sondern weil wir in einer bewegungsarmen und sitzenden Gesellschaft leben, haben viele Menschen schon Bekanntschaft mit Rückenschmerzen gemacht. Wir werden die Lenden-Beckenregion genauer erkunden und Hilfen zur Selbsthilfe entwickeln.

**Sa.: 07.11.2020**

13:00 Uhr – 18:00 Uhr

Seminarbeitrag: 90 €

-----

**Dein Körper**

**ist**

**Dein bester**

**Lehrer!**