



## Weiterbildung Body-Mind Centering® in Winterthur

mit Helena Nicolao

77 Stunden // 7 Wochenenden // April – Oktober 2020  
Baronenscheune- Integrative Medizin Winterthur

Body- Mind Centering® ist eine Körperwahrnehmungs- und Bewegungsmethode des Somatischen Lernens, die von Bonnie Bainbridge Cohen seit über 40 Jahren entwickelt wird. Das Ziel der Arbeit ist die Verkörperung (Embodiment) der einzelnen Körpersysteme im Zusammenspiel mit den embryonalen und frühkindlichen Entwicklungsbewegungen. In der BMC Arbeit gehen wir davon aus, dass jede Zelle des Körpers eine ihr innewohnende Intelligenz hat (Bewusstsein / Mind) und wir von jedem Körpersystem aus, Bewegung einleiten können.

In diesen 7 Wochenenden widmen wir uns den grundsätzlichen Bewegungs- und Berührungsprinzipien der wichtigsten Körpersysteme und deren spezifischer Dynamik und Qualität. (Skelett, Muskulatur, Faszien, Innere Organe, Flüssigkeiten, Reflexe und Gleichgewichtsreaktionen, Nervensystem, Bewegungsentwicklung).

Mit Berührung, Bewegungsexperimenten, Inneren Bildern und Anatomischen Informationen, erforschen wir den eigenen Körper und erfahren wie sich unsere Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten differenzieren und erweitern. Im Zusammenspiel mit der frühkindlichen Bewegungsentwicklung erleben wir koordinierte und harmonische Bewegung.

Diese Körpererfahrungen vertiefen unsere Selbstwahrnehmung und lassen unsere Fähigkeit reifen, ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Wir begreifen, wie die frühen Bewegungsmuster unsere Haltung (Körperausrichtung) unterstützen können und erkennen die psychophysischen Zusammenhänge. Wir werden uns gewahr, wie sich dadurch neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Wir arbeiten in der Gruppe, als Paare oder alleine, dabei begleiten Gruppengespräche und die Klärung von Fragen den Prozess. Diese Weiterbildung kann nur als Ganzes besucht werden, da diese Wochenenden aufeinander aufbauen.

**Die Weiterbildung richtet sich an Menschen**, die im Bereich der Körper-Bewegungs- und Tanztherapie, körperorientierter Psychotherapie, Tanz- und Bewegungspädagogik, Frühförderung und den Darstellenden Künsten tätig sind. Sowie Bewegungsinteressierte, die ihr Wissen vertiefen möchten. Ein Schwerpunkt liegt in den Anwendungsmöglichkeiten der BMC Prinzipien in die Berufe der Teilnehmenden.

**WE 1**            4./ 5. April 2020

### **Skelett**

Das Skelett wird aus Knochen und Gelenken gebildet. Es gibt uns eine tiefe strukturelle Unterstützung und bringt uns in Kontakt mit den Qualitäten von Klarheit, Form und Mühelosigkeit. Wir widmen uns den spezifischen Berührungsqualitäten der einzelnen Knochenschichten und erleben deren elastische, spiralförmige Zugkraft im Einklang mit der Bewegungsfreiheit der Gelenke.

**WE 2**            2./ 3. Mai 2020

### **Muskeln und Faszien**

Über unsere Muskeln verkörpern wir Kraft, Dynamik und Vitalität. Im Zusammenspiel von Widerstand und Auflösung erfahren wir eine elastische Bewegungsqualität. Gemeinsam mit den Faszien umhüllen sie die Knochen wie eine Hülle und verleihen uns Festigkeit und Substanz. Die Faszien verbinden und trennen die verschiedenen Gewebeschichten, ermöglichen die gegenseitige Gleitfähigkeit und erlauben fließende Bewegungen. Gezielte Berührung und Bewegungsanleitung lässt uns das dynamische, dreidimensionale Netzwerk der Muskeln und Faszien erleben.

**WE 3**            6./ 7. Juni 2020

### **Innere Organe**

Organe sind der natürliche Lebensraum unserer Emotionen. Mit ihrem Volumen, ihrem Gewicht und ihrer Vitalität unterstützen die Organe die dynamische Beweglichkeit des Skeletts. Sie füllen den inneren Raum von Rumpf und Schädel und verleihen dem Körper und der Bewegung Lebendigkeit und Fülle. Ein gefühlvoller Bewegungsausdruck, organische Authentizität und Selbstbewusstsein vermittelt sich über die Präsenz unserer Organe.

**WE 4**            04./ 05. Juli 2020

### **Nervensystem und Flüssigkeiten**

Das Nervensystem registriert und ordnet unsere Wahrnehmungen, die aus dem inneren des Körpers und aus der Aussenwelt stammen. (Umgebung und Andere) Es ist das System von Kommunikation, Empfänglichkeit und Ausdruck und unterstützt die Genauigkeit unsere Koordination. Wir nähern uns dem Nervensystem in seinen verschiedenen Aspekten und lernen Möglichkeiten der Selbstregulation kennen.

Der grösste Teil unseres Körpers besteht hauptsächlich aus Flüssigkeit wie z.B. Blut, Hirnwasser, Gewebewasser und Gelenkflüssigkeit.

Wir erleben einzelne Ausdrucksqualitäten der Flüssigkeiten in Berührung und Bewegung, in Ruhe und Dynamik.

**WE 5** 22./ 23. August 2020

**Reflexe, Stell- und Gleichgewichtsreaktionen** sind sozusagen das Alphabet unserer Bewegung. Jeder erfolgreichen und mühelosen Bewegung liegen integrierte primitive Reflexe, Stell- und Gleichgewichtsreaktionen zugrunde. Wir erforschen einzelne Aspekte der Reflexintegration und begreifen ihre Anwendbarkeit bei Bewegungsschwierigkeiten und zur Erweiterung des persönlichen Bewegungsvokabulars.

**WE 6** 19./ 20. September 2020

### **Frühkindliche Bewegungsentwicklung**

Wir erkunden Phasen der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und entdecken neue Möglichkeiten, uns frei, gelöst und mühelos zu bewegen. Wir begreifen, wie der Bezug zur Schwerkraft uns die Verbindung zum eigenen Zentrum und zur Umwelt ermöglicht. Dabei werden wir uns der eigenen physischen Substanz bewusst. Dies ermöglicht uns, eigene Bewegungsmuster zu klären, sowie Kreativität und Potentiale freizusetzen.

**WE 7** 24./ 25. Oktober 2020

### **Vertiefung und Integration**

Wir vertiefen vereinzelte Themen und widmen uns der Integration und der Anwendung in die verschiedenen Berufe der Teilnehmenden und in den Alltag.

### **Kursort:**

Integrative Medizin Winterthur – Baronenscheune, Badgasse 3 , 8400 Winterthur (10 Gehminuten vom HB)

### **Zeiten:**

Samstag 10.00 -17.00 Uhr

Sonntag 10.00 -16.00 Uhr

(incl.1 Stunde Mittagspause)

### **Kosten:**

Für die 7 Wochenenden CHF 1.890,-

**Frühbuchertarif CHF 1.680,-** bei Anmeldung bis zum 1. Februar 2020.

### **Kursleitung Helena Nicolao**

Ausbilderin für Body- Mind Centering®, Dipl. Bewegungspädagogin (Dore - Jacobs), Komplementärtherapeutin Craniosacral Therapie OdA KT, Tanzpädagogin und Choreografin B.A. / M.A.

### **Information und Anmeldung bei Helena Nicolao**

[helena@nicolao.ch](mailto:helena@nicolao.ch) T 052 536 50 01 [www.nicolao.ch](http://www.nicolao.ch)