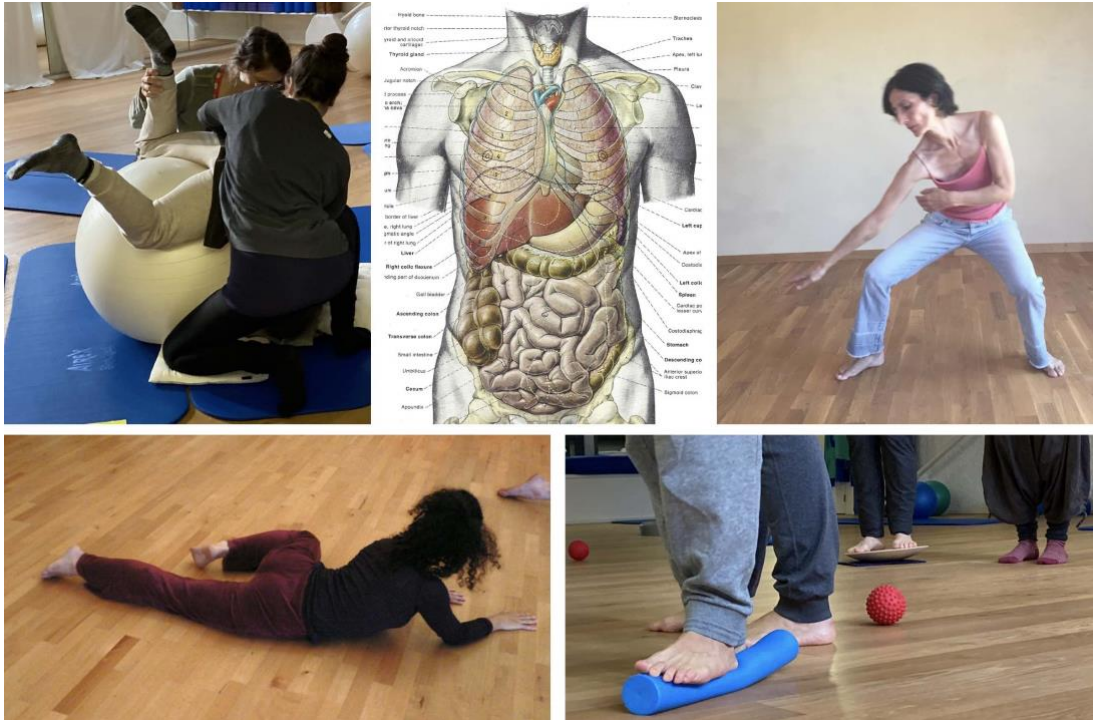


# Weiterbildung Body-Mind Centering®



## 5 Wochenenden Juni – Dezember 2022 in Winterthur Somatisches Lernen durch Bewegung, Berührung und erfahrbare Anatomie mit Helena Nicolao

In dieser Weiterbildung arbeiten wir mit der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und den wichtigsten Systemen wie Skelett, Organe, Muskeln, Faszien, Nervensystem. Wir machen Strukturen im Körper erfahrbar und ermöglichen ein tiefes Erleben des eigenen Körpers.

### Rückmeldungen von Teilnehmenden dieser Weiterbildung 2021

*Das Erweitern des Wissens über die Anatomie sowohl kognitiv, als auch erkundend und erfahrend war für mich sehr wertvoll. Es war eindrücklich zu erleben, dass jede Entwicklungsstufe ihre Entsprechung auf der geistig-seelischen Ebene (Mind) hat. Das erfahrene Wissen dieser Zusammenhänge ist von grossem Wert für die therapeutische Arbeit mit Kindern.*

*Psychomotorik – Therapeutin*

*BMC gibt mir Orientierung, Bewusstwerdung, mehr Feingefühl und Verwurzelung in der Bewegung. Dadurch erlebe ich mehr Verbundenheit mit mir, in mir, und mit allem um mich herum. Danke Helena, dass du mich und uns in der Gruppe mit viel Feingespür, Professionalität, Ruhe, Humor und Achtsamkeit begleitet hast.*

*Tänzerin / Tanzpädagogin*

*Für mich bedeutet BMC eine Entdeckungsreise bis in die tiefsten Ebenen des menschlichen Daseins. Die Vereinigung von theoretischem Wissen, Hands-on-Techniken und Körperbewusstseinspraxis, bietet mir eine wunderbare Grundlage in der praktizierenden Körper- und Heilungsarbeit sowie im alltäglichen Sein.*

*Sozialpädagogin*

**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 5 Wochenenden widmen wir uns den grundsätzlichen Bewegungs- und Berührungsprinzipien der wichtigsten Körpersysteme und deren spezifischer Dynamik und Qualität. (Skelett, Muskulatur, Faszien, Innere Organe, 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.

## **Themen der 5 Wochenenden**

### **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.

### **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 umgeben 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.

## **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 vermitteln sich über die Präsenz unserer Organe.

## **Nervensystem**

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

## **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.

## **Termine 2022**

25./ 26. Juni | 09./ 10. Juli | 27./ 28. August | 08./ 09. Oktober | 05./ 06. November  
Ausweichtermin 03./ 04. Dezember

**Kursort** Bewegungshaus Unisono Marktgasse 24 / Stadthaustrasse 61, 8400 Winterthur  
in der Altstadt (8 Gehminuten vom HB)

**Zeiten** Samstag 10.00 -17.00 Uhr Sonntag 10.00 -16.00 Uhr

**Kosten** für die 5 Wochenenden CHF 1.500,-

**Frühbuchertarif** CHF 1.350,- bei Anmeldung bis zum 29. April 2022

**Kursleitung** Helena Nicolao

Ausbilderin für Body - Mind Centering

Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom HFP

Methoden Craniosacral Therapie / Körper- und Bewegungstherapie

Tänzerin und Choreografin M.A.

**Information, Anmeldung und Kennenlernen** bei Helena Nicolao

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