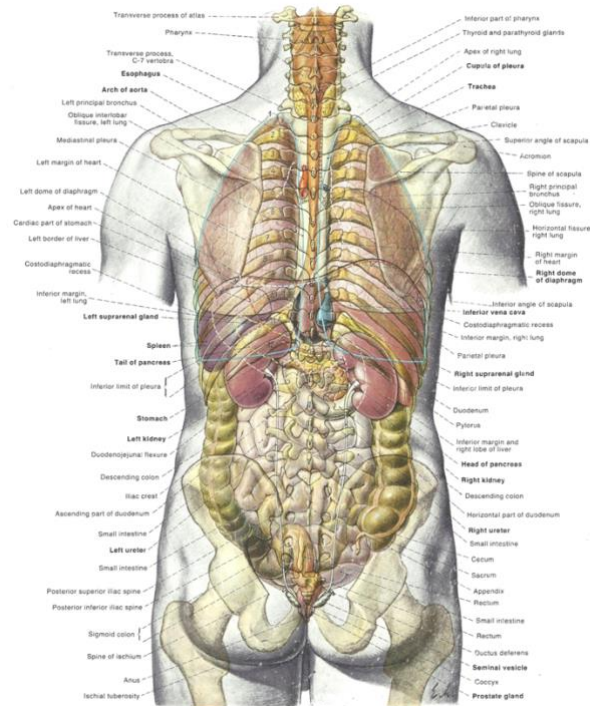


# Tagesseminare Body-Mind Centering®

## Skelett & Organe



**Somatisches Lernen durch Bewegung, Berührung und erfahrbare Anatomie mit Helena Nicolao in Winterthur**

**Einzelne Seminartage 28. August | 05. November | 29. Januar 2023**

**Ankündigung** der nächsten Seminare

26. März und 16. April 2023 Nervensystem

27. August und 10. September 2023 Frühkindliche Bewegungsentwicklung

An diesen Tagen steht die dynamische Verbindung zwischen den Skelettstrukturen und den inneren Organen im Zentrum. Wir erleben ein lebendiges Zusammenspiel von Stabilität und Mobilität und wie sich ein gefühltes Volumen räumlich ausdrückt. Über Wahrnehmung, Körperarbeit und spezifische BMC® Prinzipien machen wir Strukturen im Körper erfahrbar und ermöglichen ein tiefes Erleben des eigenen Körpers.

### **Rückmeldungen von Teilnehmenden aus 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 Körperbewusst-seinspraxis, bietet mir eine wunderbare Grundlage in der praktizierenden Körper- und Heilungsarbeit sowie im alltäglichen Sein.* Sozialpädagogin

## **Skelett und Organe**

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 erfahren deren elastische, spiralförmige Zugkraft im Einklang mit der Bewegungsfreiheit der Gelenke.

Unsere inneren 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.

**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.

Mit Berührung, Bewegungsexplorationen, anatomischen Informationen und inneren Bildern erforschen wir den eigenen Körper und erfahren, wie sich unsere Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten differenzieren und erweitern lassen. Diese Körpererfahrungen vertiefen unsere Selbstwahrnehmung und lassen unsere Fähigkeit reifen, ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Wir werden uns gewahr, wie sich dadurch neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Wir arbeiten in der Gruppe, als Paare oder alleine. Tanzimprovisation dient der Integration.

**Die Seminare richten sich an Menschen** die im Bereich der Tanz- und Bewegungspädagogik, Körper-, Bewegungs- und Tanztherapie, körperorientierter Psychotherapie und den darstellenden Künsten tätig sind, sowie Bewegungsinteressierte, die ihr Wissen vertiefen möchten. Die hier gelernten Inhalte können in die pädagogische, therapeutische und künstlerische Arbeit integriert werden.

Interessierte die keine Erfahrung mit Body- Mind Centering haben, bitte ich um ein telefonisches Kennenlerngespräch.

## **Termine**

Sonntag 28. August | Wirbelsäule und Organachse

Samstag 05. November | Skelettstruktur und innere Organe oberhalb des Zwerchfells

Samstag 29. Januar 2023 | Skelettstruktur und innere Organe unterhalb des Zwerchfells

**Zeiten** 10.00 -17.00 Uhr (incl. 1 Stunde Mittagspause)

Die Seminare können auch einzeln besucht werden, da jeder Tag ist in sich abgeschlossen ist.

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

**Kosten** Einzelner Workshoptag CHF 180.- / alle 3 Tage CHF 450.-

**Kursleitung** Helena Nicolao

Practitioner and Teacher of Body- Mind Centering (Ausbildnerin)

Craniosacraltherapeutin mit eidg. Diplom

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)