

# BODY-MIND CENTERING & TANZ IMPROVISATION



## Workshop Trilogie mit Helena Nicolao in Winterthur

In dieser Workshopreihe erkunden wir die Ursprünglichkeit und den authentischen Ausdruck im Tanz. Wir begegnen unserer inneren und äusseren Welt in ihrer Lebendigkeit und Dynamik. Als Grundlage für die Improvisationen dient uns Body-Mind Centering. Dabei werden wir uns der verschiedenen Körpersysteme und ihrem spezifischen Ausdruck gewahr. (Embodiment). Wir finden Zugang zu unserer inneren und äusseren Dynamik und der Unmittelbarkeit ihres Ausdrucks. Unsere Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, die Beziehung zu uns selbst und zu anderen werden als Bewegung erfahrbar. Dies bildet den Ursprung und ein reiches Feld für die Entwicklung von Improvisationsthemen und Bewegungsexperimenten.

**Body-Mind Centering**® ist eine Körperwahrnehmung- 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.

***Bewegung ist unsere erste Sprache,  
Tanz ist die Poesie dieser Sprache.***

*Bonnie Bainbridge Cohen*

**Wir erforschen den eigenen Körper** mit Bewegungsexplorationen, gezielter Berührung, anatomischen Informationen und inneren Bildern. Wir bewegen uns allein, als Paare oder in der Gruppe. Musik und Stille begleiten uns dabei.

**Trio 1 Skelett** 15.03./ 12.04. / 10.05. 2025

**Klarheit, Erdung und Elastizität - Bewegungskräfte über die Knochen weiterleiten**

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.

**Trio 2 Organe** 21.06./ 30.08. / Sonntag 21.09. 2025

**Weichheit, Fülle und Volumen - gefühlvoller authentischer Ausdruck**

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.

**Trio 3 Muskulatur & Faszien** 25.10./ 15.11/ 06.12. 2025

**Gleiten, verbinden und beschleunigen - Sinnlichkeit und Kraft in Bewegung**

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 lassen uns das dynamische, dreidimensionale Netzwerk der Muskeln und Faszien erleben.

**Wo und Wann**

Bewegungshaus Unisono Altstadt Winterthur, Marktgasse 24/ Stadthausstrasse 61,  
8 Gehminuten vom HB Winterthur.

Jeweils am Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ein Trio kann nur als Ganzes besucht werden, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

**Kosten** für jeweils ein Trio Fr 340.-

**Frühbucher** Fr 290,- Letzte Anmeldung für den Frühbuchertarif jeweils bis: 1. Trio 15.02.

2. Trio 21.05. / 3. Trio 25.09.2025

**Kennenlerntag** ist möglich, jeweils der erste Termin eines Trios.

Ermässiger Preis für Tanz/Kunstschaffende auf Anfrage.

**Dieses Angebot richtet sich an** Menschen, die im Bereich der Körper-, Bewegungs- und Tanztherapie, der Tanz- und Bewegungspädagogik, körperorientierter Psychotherapie und den darstellenden/bildenden Künsten tätig sind, sowie Bewegungsinteressierte, die ihr Wissen vertiefen möchten. Die hier gelernten Inhalte können in die pädagogische, therapeutische und künstlerische Arbeit integriert werden. **Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen nötig.**

**Kursleitung Helena Nicolao**

Teacher of Body- Mind Centering®(Ausbilderin)

Eidg. dipl. Bewegungstherapeutin und Craniosacral Therapeutin

Tänzerin und Choreografin M.A.

**Info und Anmeldung** bei Helena Nicolao

[helena@nicolao.ch](mailto:helena@nicolao.ch) [052 536 50 01](tel:0525365001) [www.nicolao.ch](http://www.nicolao.ch)