

BODY-MIND CENTERING®

Reise in die Lebendigkeit der Körpersysteme

mit Helena Nicolao in Winterthur



Weichheit, Vitalität und Volumen - gefühlvoller authentischer Ausdruck

An diesen 4 Samstagen widmen wir uns den inneren Organen.

Organe sind der natürliche Lebensraum unserer Emotionen, sie sind Heimat unserer Sehnsüchte und Erinnerungen. Als lebendiger Inhalt unseres skelettal- muskulären Systems sichern sie die Funktion des inneren Lebens wie Atmung, Ernährung und Wandlung. Mit ihrem Gewicht und ihrer Vitalität unterstützen die Organe die dynamische Beweglichkeit des Skeletts. Sie schenken uns das Empfinden von innerer Präsenz, Ganzheit und organischer Authentizität. In ihnen spiegeln sich unsere inneren Reaktionen auf persönliche und soziale Erfahrungen.

Ein gefühlvoller Bewegungsausdruck, organische Authentizität und Selbstbewusstsein vermitteln sich über die Präsenz unserer Organe. In dieser Kursreihe finden wir Wege und Techniken, die den Zugang zu den Organen öffnen und ihre innere Balance und Resonanz fördern.

***Erweitere deine Neugier.
Greife aus nach dem, was du noch nicht kennst.***

Bonnie Bainbridge Cohen

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 ihre innewohnende Intelligenz hat (Bewusstsein / Mind) und wir von jedem Körpersystem aus Bewegung einleiten können.

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

Wo und Wann

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

Duett - Herz und Lunge am 11. April und 16. Mai 2026

Duett - Leber, Magen und Milz am 19. September und 24. Oktober

Ein Duo kann nur, als Ganzes besucht werden. Jeweils am Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten

Je Duett mit Frühbuchertarif Fr 210,- danach Fr 240,-

Frühbuchertarif Anmeldung spätestens bis 23. März oder bis 01. September 2026

Kennenlernstage sind am 11. April oder 19. September möglich

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.

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 [052 536 50 01](tel:0525365001) www.nicolao.ch

