

Grundlagenseminar

Bodybliss, Continuum Movement & Faszien Fitness



5. bis 8. Oktober 2017 in Wien
mit Jasmin Mirfakhrai & Martina Polleros

An vier Tagen werden die grundlegenden Themen von Continuum Movement, Bodybliss und aktuelle Konzepte aus der Neurobiologie, zu Körper und Bewegung, vermittelt. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei dem ‚Embodiment‘, also dem Wahrnehmen, Erleben und Verstehen im eigenen Körper.

Das Grundlagentraining bietet spannendes neues Bewegungswissen für TänzerInnen, BewegungstrainerInnen und somatisch interessierte TherapeutInnen, sowie Menschen, die ihre eigene Bewegungspraxis vertiefen wollen. Dieses Seminar ist eine eigenständige Weiterbildung und Voraussetzung zur weiterführenden Ausbildung zum „Bodybliss Practitioner“ und „Bodybliss Trainer“ der Somatics–Academy von Divo Müller und Dr. Robert Schleip.

„...movement is what we ARE and not just something we do.“ Emilie Conrad

Was ist Bodybliss?

Bodybliss wurde von Divo G. Müller aus Elementen von Continuum Movement (Emilie Conrad, Susan Harper, Kalifornien USA), sowie aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie, der 'Core Stability' und der Faszienforschung entwickelt.

Continuum Movement legt die Aufmerksamkeit auf flüssige und organische Bewegungsabläufe. Das Faszientraining fördert die lebendige Kommunikation in den Geweben, die geschmeidige Stärke und Widerstandskraft. Core Stability, eine kräftige Mitte, ermöglicht Spannkraft und Präsenz.

Dieses lebendige Bewegungskonzept revolutioniert das körperliches Erleben. Der kulturell geprägte Körper verwandelt sich in einen natürlichen Körper der Anmut, der Geschmeidigkeit, Stärke, Lebendigkeit und der tiefen Verbundenheit mit sich selbst.

Wie wird gearbeitet?

In einzigartiger Weise kombiniert Bodybliss präzise Bewegungsanleitung und freie Explorationen, verwebt dynamisch – kräftigendes Körpertraining mit fein fließenden Elementen. Da gibt es expressive Tänze im Raum und winzige im Inneren pulsierende Mikrobewegungen. Es warten lösende- und vitalisierende Atemsequenzen, sowie Ton – und Klangimpulse, die Knochen und Bindegewebe zum Schwingen bringen. Getragen von innerer Achtsamkeit und der Fähigkeit den Körper fein und sinnlich zu erleben, erweitert sich das Körperbewusstsein und es werden innewohnende Kräfte an Selbstregulation und Heilung geweckt.

Inhalte in Theorie & Praxis

Body & Flow: Urbewegung von Wasser, die fließende Dynamik in Bindegewebe und Muskeln am Beispiel der Wirbelkette und der drei Rückenmuskelschichten.

Atem als Wind des Lebens: Primäre und sekundäre Atemmuskeln, Atemphysiologie, Stimmungsmacher Atem und die Wirkung auf das Nervensystem.

Körper, Klang & Stimme: Schwingende Klangräume und das elastische Ganzkörpernetzwerk, Wirkung auf das autonome Nervensystem, sozialer Vagus (Stephen Porges), praktische Klang - und Stimmexplorationen.

Das sinnliche Becken: Anatomie zum Beckenboden und dem innerstem Bauchmuskel als Kraftzentrum Mitte, Basisübungen aus dem sinnlichen Beckenbodentraining der 'innere Diamant'.

Faszination Faszien: Neues aus der Bindegewebsforschung und dem aktuellen Fascial Fitness Bewegungstraining

Mindfulness und Loving presence: der Segen von Achtsamkeit, Körperbewusstsein und die somatischen Körpersinne (Propriozeption, Interozeption, Nozizeption)

Ort: in Wien, N.N.

Preis: Kursgebühr € 490,-/ Frühbucher bis 30. Juli 2017 € 390,-

Kurszeiten:

Donnerstag	5. Oktober	von 13.00 bis 17.30 Uhr
Freitag	6. Oktober	von 9.30 bis 18.30 Uhr
Samstag	7. Oktober	von 9.30 bis 18.30 Uhr
Sonntag	8. Oktober	von 9.30 bis 13.00 Uhr

Grundlagenseminar Bodybliss, Continuum & Faszien Fitness

Anmeldungen bitte bis 15. September 2017, das Seminar ist für 6 bis 12 Teilnehmerinnen gestaltet.

Anmeldeformulare und weitere Informationen erhalten Sie direkt von den Kursleiterinnen:



Jasmin Mirfakhrai

Advanced Bodybliss Trainerin
Fascial Fitness Trainerin
Körpertherapeutin
+43 (0) 699 195 66 032
jasmin.mirfakhrai@chello.at
www.innermovement.at



Martina Polleros

Advanced Bodybliss Trainerin
MA Dance & Somatic Wellbeing
somatische Bewegungstheapeutin
+43 (0) 65 74 54 709
martinapolleros@aon.at
www.martinapolleros.at

Weiterführende Informationen zu Bodybliss: www.bodybliss.de

Weiterführende Information zu Fascial Fitness: www.fascialfitness.de und www.somaticsacademy.de