

Life Moves

Körperbasierte Werkzeuge und somatische Methoden für die therapeutische Arbeit

Datum: **19.07.2018 - 22.07.2018**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **495,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

In den eigenen Körper hinein zu spüren und ihn wahrzunehmen, ist eine wirkungsvolle Methode im Hier und Jetzt anzukommen und Kontakt zu sich selbst herzustellen. Wenn wir den Körper nicht nur als Ganzes sondern gleichzeitig ausdifferenziert betrachten und erspüren, gewinnen wir hierdurch wertvolle Kenntnisse über unsere eigenen tief sitzenden Muster sowie die unserer KlientInnen.

Im Zentrum der Fortbildung steht sowohl die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers als auch die der verschiedenen Körpersysteme (Knochen, Organe, Muskeln, Nerven, Sinnesorgane etc.). Über gezielte somatische und authentische Bewegungen und Berührungen sowie Imagination können diese bewusst gemacht und hierdurch gestärkt und überforderte Systeme dabei unterstützt werden, zu entspannen.

Inhalte und Methoden

Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen der verschiedenen Körpersysteme, der Bewegungsentwicklung, der angeborenen Bewegungsmuster und anatomische Grundlagen. Die Teilnehmenden lernen und erproben einfache körperbasierter Werkzeuge und Methoden, die uns einerseits helfen die Sprache des Körpers zu verstehen, seine Signale zu deuten und mögliche Störungen zu regulieren und uns andererseits in der therapeutischen Arbeit ermöglichen, bei uns zu bleiben und gleichzeitig in echtem Kontakt mit unseren Klientinnen. Das wahrnehmungs-orientierte Lernen und Erfahren somatischer Methoden ist eingebettet in Meditationseinheiten und spielerische Übungen.

Zielgruppe

Die Fortbildung wendet sich sowohl an Menschen, die körperbasierte Methoden und somatisches Arbeiten in ihre berufliche Tätigkeit integrieren oder dies weitergeben möchten, sowie an Menschen, die ihren Körper und die Körpersysteme besser kennen und verstehen lernen möchten.

English description

Somatic Movement, Experiential Anatomy ,Conscious Dance ,Embodied Meditation

JULY 19. - 22.07.18

What is it that arises when you listen?

An experiential embodiment and meditation training devised for those working with others in professional capacities, and for self exploration, is designed to support you in the relational aspects of being with, supporting other, modelling and leading from within your own lived moving body. While anatomical ,scientific findings and meditation input is offered ,we will be recognising how the inner somatic terrain, witnessed, allowed and celebrated becomes the source, perception and reflection from our own support for being here.

It is experientially based in that whatever you discover comes from a place of curiosity and play. How do we hear, feel and sense the resources within that offer us support for being? Discover how all the body systems play important roles in the support and articulation of the body and are expressed in a wide range of movement qualities and consciousness . Occupying the cells breath of life, welcoming the bones consciously actively engages their vibrant and informed structure, an underlying support for our moving potential.. How do I hear the tone of my muscles as information for presence?

How do the patterns of moving emergence provide a template to revisit and be supported in embodiment?

Tuning and mobilising the felt -sense of the body creates clarity, understanding and ease of communication . In the somatic field we call this quality of awareness embodiment. Welcoming the body , dropping below the habitual cognitive experiencing and allowing thought to relax in the background. Opening our awareness to the flow of tactile sensation and subtle vibration that is our actual bodily experience .

An exploration through movement and play into the anatomical realms of the ear, including the vestibular fluid content of orientation. Gravity, space and muscle tone – how do these relate and allow you to be present? We will engage with Live Moves ideas that fluidity underpins all organisation in the body. That our breath, down to the cellular level offers ease and information for transitions from moment to moment. That the alignment to space and gravity orients us into relationship with other and that an open heart maintains this fluid connection to being present. The inner pulsing and sounds generated by our tissues are noticed. We engage with these through exploring being touched by external music . This touch brings us back into the contact with our own vibration, arising movement and orchestration of our own rhythms and expressions. Out of this arises a tactile presence of silence .

A four day exploration, fluid nature supporting tone, presence and orientation, breathing, offering intentional touch, allowing movement to emerge we will dance, draw and dialogue our findings...

We will play with finding language for our experiences, welcoming and developing trust in an ability to access and find resources within the living tissues of our bodies... Our place of simply being...

Abweichende Seminarsprache

Englisch - mit Übersetzung

Dozent*innen

Navanita Harris

Somatic Movement Educator, Lehrerin für kreativen und natürlichen Tanz. Ausgebildet in Meditations-, Tanz- und Massagetechniken sowie körper-, bewegungs- und psychotherapeutischen Ansätzen, u.a. Integrative Bodywork and Movement Therapy (IBMT), Body-Mind-Centering, „Embodiment“, Sahaj Yoga Stretching, Ayurveda Massage, Embryologie, Traumaarbeit, geführter innerer Dialog, „Talking to the Body/Mind“. Mit ihrer integrativen Arbeit eröffnet Navanita einen Weg, die „Körperlandkarte“ zu erkennen. Sie unterrichtet und leitet weltweit Seminare.