

Body-Alignment / Impuls-Samstage 2020

Samstagsvormittage / einzeln und komplett buchbar

14. März 20 Gut zu Fuß - beweglich & stabil

09. Mai 20 Nie mehr „Rücken“ – hinten Halt finden

04. Juli 20 Fein geschultert – alles mal sacken lassen

10. Okt. 20 Voll organisch- alles flutscht und dreht

05. Dez. 20 Raum für (M)Ich- Herz & Lunge lüften

Zeiten: jeweils Samstag 11 – 14 Uhr

Gebühr: € 45/ 40 erm. pro Samstag; drei Samstage: € 120/105

Body-Alignment / Kompakt - Fortbildung 2020

06. / 07. März & 24. / 25. April 2021

Starke Mitte, lange Wirbelsäule, weiche Hüftgelenke, gerichtete

Beinachsen, freier Nacken, gelöste Schultern & Arme, Organe

Zeiten: Samstag 11 – 18 Uhr; Sonntag 10 – 16 Uhr

Gebühr: € 330/ 290 erm.; zahlbar in 5 Raten a € 66/ 58 erm.

Ausbildung zur Lehrerin für Body Alignment / BA 2020

Jahr 1 11. – 14. April; 08. – 12. September 2020; 28. Oktober – 01.

November; 13. / 14. Februar 2021; 16 Unterrichtstage

Jahr 2 02. – 05. April; 07. – 11. September; 30. Oktober – 03.

November 2021; 12. / 13. Februar 2022; 16 Unterrichtstage

Das erste Jahr ist unabhängig von Jahr 2 buchbar.

Fordern Sie ausführliche Informationen an!

Gebühr pro Jahr: € 1485

Anzahlung € 285 plus 12 Monatsraten zu € 100

Es gibt zwei Sozialplätze zu je € 990 pro Jahr. Hier gilt zusätzlich der Bildungsgutschein!

Ort aller obigen Seminare:

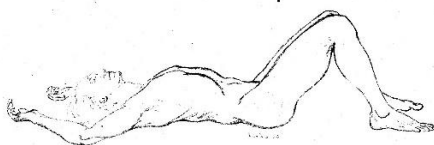
Studio Rybalov, Sedanstr. 22 Freiburg nahe Hauptbahnhof

Regionale Fortbildung für Dozent/innen der Volkshochschulen

27. / 28. Juni 2020 „Innere Mitte- die
stützende Fülle der Organe“

Gebühr je € 60 Kursleitende € 140 Externe

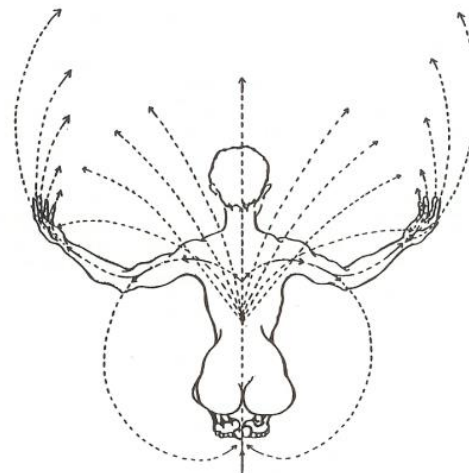
Ort VHS im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52; Frb.



Body-Alignment & Tanz®

ein ganzheitlicher & kreativer Weg
zu Bewegung und Körperhaltung

mit Renate Müller-Procyk
in Freiburg



Renate Müller-Procyk- Diplom Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin

studierte Bühnentanz an der Hochschule der Künste in Amsterdam / NL von 1980- 86. **Sie ist ausgebildet in** Tanztechnik, Improvisation, Contactimprovisation & Choreographie in der Tradition des New Dance; sowie lebendige Anatomie/ Ideokinese nach Mabel Todd. **Die Methode Body-Alignment und Tanz** entwickelte sie aus ihrer Tanz- und Unterrichtspraxis seit 1986. **Ihre Arbeit gilt insbesondere** der Schulung des Körperbewusstheit und der damit wachsenden Freiheit und Lebendigkeit, die im Tanz ihren Ausdruck findet. Auf dieser Basis kann Jede/r das eigene Potenzial entfalten.

Für Gesundheit, Wohlbefinden und
Leistungsfähigkeit- in Alltag & Beruf



Renate Müller-Procyk

Tel. 00 49 (0)761- 21 777 477

renate@newdance-freiburg.de



Renate Müller-Procyk

Tel. 00 49 (0)761- 21 777 477

renate@newdance-freiburg.de

www.newdance-freiburg.de

Body-Alignment®

Body-Alignment bedeutet Aufrichtung oder Ausrichtung des Körpers. Die Methode bewirkt eine nachhaltige Optimierung von Haltungs- und Bewegungsmustern. Der Körper wird beweglicher, die Gelenke geschont und die Bewegungsausführung geschieht ökonomisch und anmutiger.

„**Body-Alignment**“ wirkt im Sinne der **Ideokinese** mit der wissenschaftlichen Erkenntnis darüber, dass unsere Gedanken einen direkten Einfluss auf die Qualität unseres Körpergebrauches haben.

Die Methode zeigt in Theorie und Praxis, wie Knochen, Muskeln und Gelenke optimal zusammenarbeiten und welche Bilder, Bewegungs- und Dehnübungen helfen, diesen organischen Haltungsaufbau nachhaltig zu verbessern.

In freier Bewegung und Tanz- alleine, zu zweit und in der Gruppe können die neuen Körperbilder spielerisch erforscht, eingeübt und sich zu eigen gemacht werden.

Body-Alignment richtet sich an Alle,

- die beruflich mit dem Körper zu tun haben; wie Tänzer, Physiotherapeuten, Logopäden, Schauspieler, Mediziner, Sportler, Pädagogen, Referenten, etc.
- die Freude an Körperlernen, Bewegung und kreativem Ausdruck haben.
- die einen Weg suchen körperliche Einschränkungen auszuweichen und ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten.
- die an Standfestigkeit, Selbstbewusstsein und lebendiger Präsenz gewinnen möchten.

Wenn wir verbildlichen, was dem Körper angemessen ist, können wir mehr von dem verkörpern, was wir wirklich sind.



Unterrichtsmittel sind:

- Theorie / Anatomie
- Bewegungsübungen, developmental movement
- Dehnen und Kräftigen
- Visualisieren von Körperbildern / Metaphern in Bewegung und „konstruktiver Ruhe“
- Körperarbeit mit Partner/in
- Tanz-Improvisation
- Bewegungsspiele

Die Hauptthemen von Body-Alignment sind:

- Das Becken als Bewegungszentrum
- Kopf-Steiß-Verbindung / Wirbelsäule
- Verbindung Becken- Beine- Füße
- Balancieren des Schultergürtels / Arme
- Der Körper als Ganzes / Organe als innere Stütze

Die Methode ist für Jede*n geeignet- unabhängig von Alter & Fitnesszustand!

