

## BODY ALIGNMENT IMPULS- Samstag 2025

### **08. März Gut zu Fuß - Ein kraftvolles Fundament!**

Das Fundament unseres Körpers mit 26 Knochen und 33 Gelenken kennenlernen. Mit und ohne Hilfsmittel den gesamten Fuß beleben; Übungen zur Kräftigung; Fehlstellungen ausgleichen und erleben, wie beweglich-geerdete Füße dem gesamten Körper Auftrieb verleihen.

### **10. Mai 2025 Gehen – Stehen – Sitzen.... Joggen!**

Haltungsaktivität zulassen und fördern; vielfältige Ideen für bewegte (Mini) Pausen in Alltag und Beruf- mit Bällen, Bändern und anderen Hilfsmitteln & Tipps für gesundes Joggen.

**Zeiten** je Samstag 11 – 17 Uhr

**Ort** Studio Rybalov, Sedanstr. 22, Freiburg nahe Hbf.

**Gebühr** 95 € für 1 Workshop; 175 € für zwei Workshops; Sozialplatz 50 €; bitte nachfragen!

## BODY ALIGNMENT INTENSIV WORKSHOPS

**22. - 23. Februar 25** Standfest in die Welt / Beine und Arme

**18. – 20. April 25** Die ganze Fülle / Ges. Körper & Organe

**09. – 13. August 25** Rücken und Bauch; Frühkindliche Bewegungsentwicklung

**Die Module sind einzeln buchbar.**

**Gebühr** 2 Tge. 185 €; 3 Tge. 285 €; 4 Tge. 380 €; 5 Tge. 475 €

Bei jedem Modul gibt es zwei Sozialplätze/ halbe Gebühr

**Ort** Studio Rybalov, Sedanstr. 22, Freiburg nahe HBF

## BODY ALIGNMENT TEACHERS TRAINING / Jahr 1

Die Ausbildung umfasst 16 ganze Unterrichtstage, die aus dem obigen Angebot zusammengestellt werden.

**Angesprochen sind alle**, die tiefer einsteigen, selber unterrichten oder die Methode Body Alignment in ihren Alltag integrieren möchten. **Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.**

**Sind Sie neugierig auf mehr? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf!**

**Gebühr Jahr 1 mit 16 ganzen Unterrichtstagen:**

Anzahlung 285 € plus 12 Monatsraten à 100 €

Es gibt zwei Sozialplätze zu je € 990 pro Jahr/ 16 Tage

### **Regionale Fortbildung für Dozent/innen der Volkshochschulen**

**12. / 13. Juli 2025** Freier Nacken- Gelöste Schultern

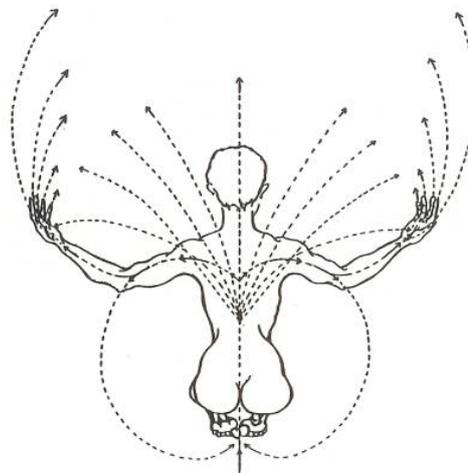
**Gebühr** je 60 € Kursleitende, 140 € Externe

**Ort** VHS im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52; Freiburg

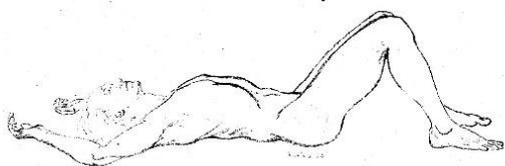
# Body-Alignment & Tanz®

ein ganzheitlicher & kreativer Weg  
zu Bewegung und Körperhaltung

mit Renate Müller-Procyk  
in Freiburg



Für Gesundheit, Wohlbefinden und  
Leistungsfähigkeit- in Alltag & Beruf



## Body-Alignment®

**Body-Alignment** bedeutet so viel wie Aufrichtung oder Ausrichtung des Körpers. Die Methode bewirkt eine nachhaltige Optimierung von Haltungs- und Bewegungsmustern. Der Körper wird beweglicher, die Gelenke geschont und Bewegen wird leicht, ökonomisch und anmutig.

„**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 aus zu gleichen 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, wer 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

**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, Contact-improvisation & 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 der Körperbewusstheit und der damit wachsenden Freiheit und Lebendigkeit, die in Alltag und Beruf ihren Ausdruck findet. Auf dieser Basis kann Jede\*r das eigene Potenzial entfalten.

