

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 Fortbildung 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, geübt und sich zu eigen gemacht werden.

Die Fortbildung wendet sich an Frauen & Männer,

- die beruflich mit dem Körper zu tun haben; wie Tänzer, Physiotherapeuten, Logopäden, Schauspieler, Mediziner, Sportler, Pädagogen, Referenten, etc.
- sowie Menschen, die ihre Gesundheit & Wohlbefinden, ihre Präsenz & Ausstrahlung, sowie ihr Heil- und Ganzwerden über die Arbeit mit dem Körper eigenverantwortlich verbessern möchten.

Es sind keine tänzerischen Kenntnisse erforderlich.

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



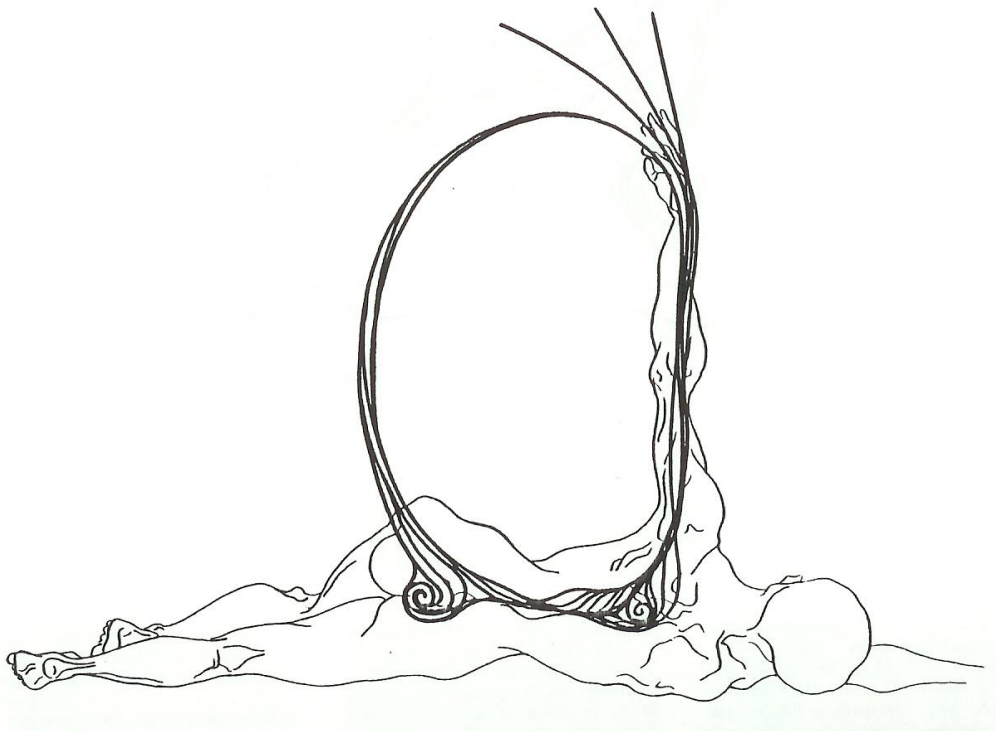
Unterrichtsmittel sind:

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

Themen der Module der Fortbildung/ kompakt

Es ist möglich an einzelnen Modulen teil zu nehmen

- **10. Mai** Becken als Bewegungszentrum
- **11. Mai** Kopf-Steiß-Verbindung / Wirbelsäule
- **12. Mai** Verbindung Becken- Beine- Füße
- **13. Mai** Balancieren des Schultergürtels / Arme
- **14. & 15. Juli** der Körper als Ganzes / Organe



Zeichnung Irene Dowd

Body-Alignment- Workshops 2018

20. / 21. Januar 2018- Schultern, Nacken & Arme
10. / 11. Februar 2018- Der ganze Körper & Organe
Zeiten: Sa. 10 – 17 Uhr / So. 10 – 14 Uhr
Gebühr pro Wochenende € 130 / 120 erm.

NEU: BA- Fortbildung / kompakt 2018

Zum Auffrischen & Kennenlernen & für Alle,
die die BA- Ausbildung 2018-19 machen möchten.

10. - 13. Mai & 14. / 15. Juli 2018

Zeiten Mai: Do. 12- 18 Uhr, Fr. 11 – 15 Uhr,

Sa. 11 – 18 Uhr & So. 10 -16 Uhr;

Zeiten Juli: Sa. 11 – 18 Uhr, So. 10 – 16 Uhr

Gebühr Mai: € 340 / 320; **Gebühr Juli** € 170 / 160

Gebühr Mai & Juli: € 480 / 450 ermäßigt

Bei Anmeldung bis zwei Monate vor Seminarbeginn
gilt zusätzlich ein **Frühbucherrabatt von 10 %**.

Themen/ Schnupper- Samstage 2018

Sa. 17. März 2018 Entspannter Nacken /
gelöste Schultern- mit Herz & Lunge

Sa. 22. September 2018 Fundament Füße &
die Beckenorgane

Zeiten: Samstag 10 - 17 Uhr

Gebühr: jeweils € 80 / 75 erm.

Ort für alle Workshops:

Studio Rybalov, Sedanstr. 22 Freiburg nahe Hbf.

Regionale Fortbildung für Dozent/innen der Volkshochschulen

30. Juni / 1. Juli 2018

Thema: Fundament Füße

Gebühr € 60 Kursleitende € 140 Externe

Ort VHS im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52
in Freiburg nahe Hauptbahnhof

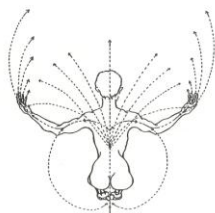
Fortbildungstag in Zürich beim BGB /

Berufsverband Gesundheit & Bewegung

16. September 2018 „Starke Mitte- flacher Bauch“

Infos beim Berufsverband für Gesundheit & Bewegung

www.bgb-schweiz.ch



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 langjährigen Tanz- und

Unterrichtspraxis. **Ihre Arbeit gilt insbesondere** der Schulung

des Körperbewusstseins und der damit wachsenden Freiheit

und Lebendigkeit, die im Tanz ihren Ausdruck findet. Auf dieser

Basis kann Jeder das eigene Potenzial entfalten.

Info und Anmeldung



Renate Müller-Procyk

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

renate@newdance-freiburg.de

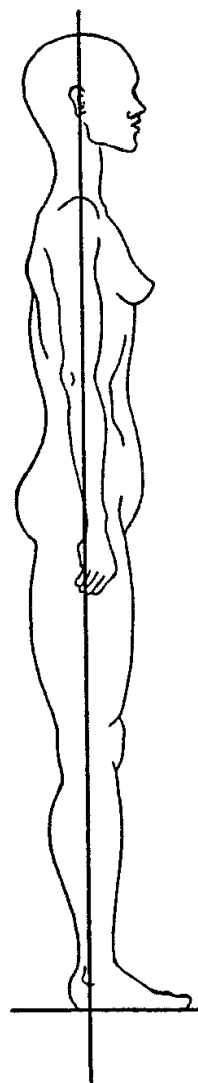
Body-Alignment & Tanz

Schnuppertage, Workshops & Fortbildungen

mit Renate Müller-Procyk **in Freiburg**

NEU

Kompakt- Fortbildung Mai & Juli 2018



Renate Müller-Procyk

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

renate@newdance-freiburg.de

www.newdance-freiburg.de



