bewegungsLernen **Fortbildung**

Biomotorik - Trainer - Mensch nach Pausch

Start

Augsburg Sept. 2020 Linz Feb. 2021

September 2020 Augsburg

Februar 2021 Linz

6 Wochenenden

Freitag Nachmittag bis Sonntag

plus 3 WE für den Professional

jedes 2. Monat ein Wochenende

viele Stunden Video und Audio aufnahmen

Schönheit liegt in der Bewegung!

Jeder Muskel hat seine Funktion, aber erst das verschalten mit Anderen lässt Sie effizient arbeiten!

Körperpräsenz ist die Kleidung unserer Gedanken! Präsentiere Dich wie du denkst, denke wie du Dich präsentierst.



Die ersten Wochenenden

An den ersten Wochenenden geben wir dem Körper bereits eine Vielzahl an neuen Möglichkeiten, die er zwischen den Wochenenden umsetzen kann und Erfahrungen sammeln. Erfahrungen in den Problembereichen, Erfahrungen aber auch in den gut funktionierenden Bewegungsabläufen. Viele Bewegungen fallen schon wesentlich leichter, die ersten Schmerzen verschwinden, die Leitung steigert sich. Bei den Übungen der "Retreats" festigt sich das im Kurs gelernte angenehme Bewegungsgefühl. Sie bekommen Kraft und Energie und es kommt fast wie von selbst. Sie lernen auch bereits die Biomotorik bei anderen anzuwenden.

Dazwischen ist natürlich immer Zeit für Individuelle Bewegungsprobleme der einzelnen Teilnehmer, diese Zeit nehme ich mir gerne!

Die Wochenenden in der Mitte

An den nächsten Wochenenden ist Ihr Körper in seiner Handhabung bereits um vieles weiter und Sie können langsam in die Details der Bewegung gehen. Sie beginnen kleinste Bewegungen in Ihrem Körper wahr zu nehmen, aber auch steuern zu können. Einzelne Rippenbewegungen, einzelne Wirbelbewegungen. Sie lernen den Großraum der Schulter nicht als einzelnes Großes zu erfassen, sondern das komplexe Konstrukt mit einer verschiedenen Richtung der Muskelführungen und den verschiedene Muskel Schichten quasi zerlegen zu können und einzeln ansteuern zu können. So auch mit dem Becken, dem Rücken und den ersten 6

Sie beginnen zu erfahren wie Bewegungen entstehen, woher sie kommen, wo und auch wie diese durch Ihren Körper durchgehen, wo vermeintliche Stopps der Bewegungen sind und was wir damit tun.

Die Wochenenden gegen Ende

Sie können jetzt auch schon die Bewegung in Ihrem Körper in kleinen Details beeinflussen. Wenn beispielweise eine einzelne Rippe hängt, oder der Minikus im Knie festsitzt.

Die Bewegungen werden immer genauer. Sie lernen auch intensiver wie Sie das bei anderen Menschen oder Gruppen anwenden können. Ihre Shaolin Qi Gong und Kung Fu Kenntnisse werde immer besser und Ihr Körper wir robuster! Sie können nun in die Details der Orange gehen und dieses aktiv mit unseren Bewegungen fördern, aber auch feststellen wo eine Einschränkung in den Organen ist.

Ihre eigenen Bewegungsthemen sollten mittlerweile im Griff sein und sie können sie selbst bereits gut helfen und andere unterstützen.

Der Ablauf

Professional Trainer

Im Anschluss an die Fortbildung, haben sie bei Interesse die Möglichkeit, durch weitere 4 Wochenenden das erlernte Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Sie erfahren Zusammenhänge von Bewegungsabläufen, die im Anschein nichts miteinander zu tun haben, auch jene bei Ihrem gegenüber, Kunden oder Schüler. Lernen Sie auch Ihren Gegenüber besser zu beobachten und Details zu erkennen, die anderen oftmals verborgen bleiben. Sie Iernen auch zu unterrichten, wenn sie das möchten, und zu coachen. Wie erkenne ich Bewegungseinschränkungen schnell und effizient bei Einzelnen in einer Gruppe und wie gehe ich danach vor...

Jeder Muskel hat seine Funktion, aber erst das verschalten mit Anderen lässt Sie effizient arbeiten!



Die Bewegungen und Übungen in den "Retreats" eine sehr wichtige Ergänzung um das Verständnis eines Körpers als Ganzes zu verstehen. Wir sind oft auf der Suche nach "der Lösung", nach der einen Sache, doch das große Ganze besteht aus vielen kleinen Teilen. Die Bewegungen in den "Retreats" mit den Teilnehmern runden die Ausbildung ab und festigen die gelernten Bewegungen im Körper.

Wir machen die Übungen langsam und Step by Step. Jeder Teilnehmer kann diese ausführen. Es geht nicht um Sport. Sie bekommen jeweils eine Videoaufnahme mit nach Hause, um diese zu Hause üben zu können.

Es werden die Kombination der "Retreats" so angeleitet, dass sie ein absolutes Verständnis der Körperfunktion Ihres eigenen Körpers bekommen. Sie werden so manche Zusammenhänge selbst "spürbar" wesentlich detaillierter verstehen, und erkennen lernen.

Sie selbst können dann für sich als Mensch die Beweglichkeit nützen, anderen Menschen eine Vielzahl von Impulsen geben.

Ob Reiter, Läufer, Radfahrer, Arbeiter, Handwerker, Vielsitzer oder einfach bei den alltäglichen Einschränkungen oder zur Leitungssteigerung.

Die Retreats

Am Ende der Fortbildung werden Sie über sich staunen wie geschmeidig so manch eine Bewegung laufen kann, wie sich Ihr Gesundheitszustand verbessert, Ihr Hautbild, Ihre Beweglichkeit, Ihre ausgeglichene Energie, ihre Organe besser Arbeiten, Ihre Blickwinkel auf die eigene Bewegung und die auf andere Menschen, Pferde, Hunde, eigentlich auf alle Säugetiere. Sie bekommen einen Blick für "Körperlogik"

Ich habe diese Übungen auf die Ansprüche für den Menschen von heute, adaptiert.

Unserer Bewegungs- Kultur ist in den letzten Jahren eine ganz spezielle geworden und auf die galt es einzugehen, sie ist auch ständig im Wandel.

Wir machen Bewegungen für die Stärkung der Sehen, die Stärkung der Organe, den Stoffwechsel, Auflade- Bewegungen um den täglichen Energiebedarf zu decken, Neurobewegungen für Gehirn und Körper, auch einige Akkupressurpunkte an Kopf und Gesicht für so manch eine "Erste Hilfe".

Ein großes und vielseitiges Programm.

Auf freiwilliger Basis können wir dann auch gerne, wer möchte, immer wieder mal stärkende und bewegliche dynamische Kung Fu Einheiten einbauen die dann, wenn Eure Bewegungen schon funktionieren auch richtig in die Kraft und Dynamik gehen. Das ist freiwillig.

Solange wir unseren Vertrag mit der Natur einhalten, so lange tut auch die Natur ihren Teil und repatiert Dich!



Sie kommen selbst zu einem immer müheloseren, gelassenen Zusammenspiel seines Körpers! In der Fortbildung lernen Sie nicht nur Ihren Körper bis ins kleinste Detail kennen, und erst dann kann man detailliert was ändern, sondern auch die

Themen nach Körperbereichen

- Hals-Nacken
- Schulter
- Ellenbogen -Handgelenke
- Wirbelkette
- Rücken
- Becken
- Knie
- Beine
- Füße
- Kiefer
- Kopf- Kopfschmerzen
- 6-8 Diaphragmen
- Die Nervenbahnen vom ZNS
- Die Nervenbahnen zum ZNS
- Die Nervenbahnen in und zu den Extremitäten
- Die Nervenbahnen aus der Wirbelkette
- Organe: Lunge / Herz / Nieren / Leber / Darm / Drüsen
- Neurovaskuläre Punke Kopf
- Neurosprache,..

und viele individuelle Details, die sich dann in der Gruppe oder beim Einzelen ergeben

Mit jedem Modul mehr "Sehkraft für deinen Körper"! Von der Brille zum Mirkoskop! Nur was du kennst kannst du verändern oder ausbauen! Funktionen und das Zusammenspeil des Körpers. Sie tauchen wirklich in die Tiefe des "Bewegungssystems Körper" ein. Sie lernen auch, wie sie das bei anderen Menschen anwenden können und geben so viel Leichtigkeit weiter.

Zielgruppen:

- Menschen die in Ihrem Beruf oder in der Freizeit den K\u00f6rper besser einsetzten m\u00f6chten, oder Schmerzen endlich los werden wollen
- Jeder der seine Bewegung verfeinern will, seine eigene oder die seiner Kunden/Schüler. Reiter, Reitlehrer, Läufer, Wanderer, Bergsteiger oder einfach beim Einkaufen die Tasche leichter Tragen können, die Gartenarbeit wieder leichter machen können. Der Mutter oder Oma zeigen wie Sie leichter die Socken anziehen kann.
- Jeder der einige Möglichkeiten der Bewegung des bereits gelernten aber noch vertiefen und verfeinern will wie: Physiotherapeuten, Osteopathen, Masseure, Orthopäden, Logopäden, Personal Trainer,...
- Musiker, Tänzer, Turnlehrer, Klassenlehrer, KindergärtnerInnen
- Ob beim harten Sport oder beim leichten.
- Ob sitzend im Büro oder körperlich arbeitend.
- Freitag 15:00 bis Sonntag 15:00 Uhr
- begrenzte Teilnehmeranzahl
- Aufnahmebedingung ist der Besuch eines Körperseminares zum gegenseitigen kennen Lernen
- 6 Wochenenden intensiv, Freitag Nachmittag bis Sonntag
- Viele Stunden Audio und Videomaterial
- Fortbildungsgebühr: Euro 2700,00 (auch monatlich zahlbar)