



Kursreihe 2024/25

4x 2 Tage mit 2 Ausrichtungen in somatischer Arbeit

Qi Gong – Achtsamkeit und Stille in Bewegung

Die jahrtausendalte Bewegungskunst Qi Gong ist verbunden mit der traditionellen chinesischen Medizin und erfasst den Menschen als Ganzes. Stille und Achtsamkeit und das Zusammenführen von Atem, Bewegung und Konzentration wirken sich positiv auf Geist, Emotionen und Nervensystem aus.

Entsprechend der Wandlungsphasen und Jahreszeiten tauchen wir in «Organ-Übungen» und «Tier-Formen» ein. Die Bewegungsabläufe nehmen Bezug zu unseren Körperstrukturen und lassen uns die Qualität der Gewebe erleben. Wir widmen uns der Aufrichtung zwischen Himmel und Erde, den Austausch von innen und aussen, dem Zusammenspiel von Yin und Yang und der Kraft allen Lebens, dem Qi.

Kursleitung

Gisa Frank Lehrperson für Qi Gong und Tai Ji, Tanzschaffende und Performerin, Pädagogin für Tanz und Musik/Bewegung an unterschiedlichen Institutionen.

Mich interessieren die Ansätze der Körperwahrnehmungsarbeit aus Ost und West, das Authentische in der Bewegung und das Zusammenwirken von Tanzkunst und Natur.

Body Mind Centering® (BMC®)

Der somatische Ansatz von BMC® lässt uns die einzelnen Körpersysteme in ihren einzigartigen Qualitäten erleben und in ihrem gegenseitigen anatomisch-physiologischen Zusammenwirken verkörpern. Wir erleben die Mühelosigkeit und Struktur des Skeletts, die Dynamik und Kraft der Muskulatur, die gefühlsbetonte Ausdrucksqualität der inneren Organe und das Kontinuum zwischen Aktivität und Ruhe in den Flüssigkeiten.

Im Zusammenspiel mit den Prinzipien der frühkindlichen Bewegungsentwicklung vertiefen wir unser Wahrnehmungs- und Bewegungsspektrum; wir reflektieren und erweitern unser persönliches Bewegungs- und Ausdrucksvokabular.

Wir arbeiten mit spezifischen Berührungen, Wahrnehmung und Bewegungsexperimenten.

BMC® kann im eigenen kreativen Prozess sowie therapeutische und pädagogisch Anwendung finden.

Kursleitung

Jeanette Engler Lehrerin für Body-Mind Centering® mit 25-jähriger Erfahrung (u.a. in den europäischen BMC® Ausbildungsprogrammen in Italien, Frankreich, Italien, Spanien, Slowakei).
Osteopathin C.O., Tanzschaffende.

Mich interessiert *Body* und *Mind* zu erforschen und ihr Zusammenwirken als Quelle unseres Seins erlebbar zu machen.

Daten Kursreihe

Juni | Fr 7. | Sa 8. |

August | Fr 30. | Sa 31. |

November | Fr 8. | Fr 9. |

Januar | Fr 17. | Sa 18. | 2025

Kurszeiten jeweils 10.00-13.00 Uhr und 14.30-17.30 Uhr

Kosten

CHF 1'200.- | ganze Kursreihe 4x Qi Gong und 4x BMC® (150.- pro Kurstag)

CHF 720.- | 4x Qi Gong oder 4x BMC® (180.- pro Kurstag)

CHF 220.- | einzelner Tag

Weitere Informationen und Anmeldung: unter info@frank-tanz.ch und info@jeanette-engler.ch