



## Body\_IQ

VERANSTALTUNGSNAME: WOCHENENDWORKSHOP KÖRPERWAHRNEHMUNG  
VERANSTALTUNGSTYP: EDUCATION | OFFEN FÜR ALLE | KLEINGRUPPE | MAX. 8 TN | MIND. 3 TN  
KURZBESCHREIBUNG: FOKUS ERSPÜREN UND AUFLÖSUNG VON SPANNUNGEN | KÖRPERLICHES ERKENNEN EIGENER SPANNUNGSMUSTER  
DATUM UND ORT: 23./24.4.2022 | PILATESZENTRUM ERFURT, LÖBERSTRASSE 37  
ZEIT: SAMSTAG 10-13 UHR + 14-17 UHR | SONNTAG 9-12 UHR  
PREIS: FRÜHBUCHER ZAHLUNGSEINGANG BIS 25.3.2022: 230,00 €/PERSON | SPÄTER 250,00 €/PERSON

### ZIEL:

**KÖRPERLICHES ERKENNEN UND ERSPÜREN DER EIGENEN HALTEMUSTER**

**ERFORSCHEN DER EIGENEN SPANNUNGSKETTEN IM KÖRPER**

**VERSTEHEN WER WO ZUERST WIE REAGIERT/‘ZUMACHT‘**

**HERANFÜHRUNG AN EXPERIMENTE MIT EINFACHEN GEGENSTÄNDEN ZUR AUFLÖSUNG DER SPANNUNGSMUSTER**

**LERNEN DIESE SPANNUNGSMUSTER AUFZUSPÜREN UND LOSZULASSEN**

### BESCHREIBUNG

Dieser Workshop ist eine Forschungsreise in und mit ihrem Körper.

Sie werden ihren Körper als Wahrnehmungsinstrument begreifen und schärfen. Unter Anleitung führen sie praktische Bewegungsforschungen im Stehen und Gehen durch. Diese kleinen Experimente, statt der üblichen Körperübungen, aktivieren in ihnen einen Zustand der Wachheit, des bewussten Wahrnehmens von Moment zu Moment. Das lässt sie mehr bei sich ankommen und führt zu mehr Präsenz, also Anwesenheit. Sie sind wirklich ‚da‘.

Physiologische und anatomische Hintergründe über das Vestibularsystem, Propriozeption, Rezeptoren im Bindegewebe sowie der Zusammenhang zur Orientierung im Raum werden für Laien verständlich erklärt.

**VORKENNTNISSE:** KEINE

**BITTE MITBRINGEN:** BEQUEME KLEIDUNG UND GUTE LAUNE ☺



### **VERBINDLICHE ANMELDUNG (DIE DATEN WERDEN FÜR DIE RECHNUNGSSTELLUNG VERWENDET)**

ANZAHL DER TEILNEHMER: .....  
FIRMA .....  
NAME, VORNAME: .....  
STRASSE, HAUSNUMMER: .....  
PLZ, ORT: .....  
TELEFON: .....  
EMAIL: .....

JA, ICH HABE DIE UMSEITIGEN AGB ZUR KENNTNIS GENOMMEN

JA, ICH MÖCHTE IN ZUKUNFT DAS JÄHRLICHE BEWEGUNGSFREUDE PROGRAMM PER E-MAIL ERHALTEN

**B**

BEWEGEND  
LERNEN

.....DATUM, UNTERSCHRIFT

STAND: 10.II.2021

#### VERANSTALTUNGEN

Die Anmeldung wird mit fristgemäßem Zahlungseingang zur Rechnung verbindlich gültig. Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge des Geldeingangs.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag muss zu diesem Zeitpunkt überwiesen sein. Gegebenenfalls anfallende Spesen werden von der TeilnehmerIn übernommen.

Der angegebene Frühbuchertarif gilt bis zum jeweils angegebenen Termin.

Nach Anmeldung sind bei Stornierung

ab 5 Monate vor Beginn 5 %

ab 4 Monate vor Beginn 10 %

ab 3 Monate vor Beginn 20 %

ab 2 Monate vor Beginn 40 %

ab 1 Monat vor Beginn 50 %

ab 14 Tagen vor Beginn 100 %

des Tarifs zu entrichten. Es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt werden. Auch eine Rückerstattung im Krankheitsfall ist nicht möglich. Kurzfristige Absagen oder Absagen zu anderen Erstattungskonditionen kann jede/r Teilnehmer/in privat mit einer Seminarrücktrittsversicherung absichern lassen.

Ab dem Tag des Kursbeginns ist man finanziell für den gesamten gebuchten Kurs verpflichtet.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn.

Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich vor, einen Termin mit weniger als 3 Teilnehmern spätestens 7 Tage vor Kursbeginn abzusagen. In diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung des eingezahlten Kursbeitrages.

Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich weiterhin vor, dass Termine in Fällen von höherer Gewalt abgesagt werden können. Für die Teilnahme gelten die jeweils aktuell gültigen Corona-Regelungen.