Beweglich bleiben. Leben geniessen.

B

Bewegend Lernen

2024

Mehr alltägliche Bewegungsfreude für alle Teilnehmer!

Mehr Sensorik, Funktionalität, Flow und Wissen.

Termine	Seite 2, 3
Preise	Seite 3
Kursdetails	Seite 4, 5
Buchung, AGB	Seite 6

© B.F.I.T. Edition KörperBildung

Termine 2024

Jahreskurs
1 Stunde pro Monat

BFK/BFK+: BewegungsForschungsKollektiv
Fokus: Mix aus Sensorik, Funktionalität, Flow, Wissen

Jahreskurs | 1x1 Std. monatlich letzter Mi oder Fr | Dez. am 2. Mi/Fr
Mittwoch-Kurs-1 15-16 Uhr, Start am 31.1.
Mittwoch-Kurs-2 16-17 Uhr, Start am 31.1.
Freitag-Kurs-1 14-15 Uhr, Start am 26.1.
Freitag-Kurs-2 15-16 Uhr, Start am 26.1.
KursID: **Bewegend_Lernen_N°7 BFK/N°8 BFK+**

27.1.
10-13+14-17

BODY_1: BODY_IQ - Körperintelligenz wecken, verfeinern/Polyvagal Informed Movement
Fokus: Sensorik – Körper wahrnehmen

Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig
KursID: **Bewegend_Lernen_N°1**

28.1.
10-13+14-17

FWB_F_6: Fachweiterbildung_Faszie_Modul_6_Auffrischen
Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Tageskurs | Fachweiterbildung Faszie Modul 6| Vorkenntnisse: Modul 1-5
KursID: **Bewegend_Lernen_N°9/6**

24./25.2.
10-13+14-17/9-11+12-13

FWB_F_7: Fachweiterbildung_Faszie_Modul_7_Neulernen
Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Wochendkurs | Fachweiterbildung Faszie Modul 7| Vorkenntnisse: Modul 1-6
KursID: **Bewegend_Lernen_N°9/7**

23.3.
10-13+14-17

BewegungsWerkstatt_Spezial_1: Füße als elastischer Energiespeicher
Fokus: Funktionalität – Körper bilden und wahrnehmen

Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig
KursID: **Bewegend_Lernen_N°11**

27.4.
10-13+14-17

BODY_2: T'ai Chi C'huan - Teile 1 bis Teil 3 Kurzform Vertiefen
Fokus: Ritual und Flow – Körperflow aktivieren

Tageskurs | Wiederholen | Vorkenntnisse: mindestens Teil 1 - jeder Teilnehmer arbeitet am bisher Gelernten
KursID: **Bewegend_Lernen_N°5**

25.5.
10-13+14-17

BW_Spezial_2: Die Dynamik des einfachen Stehen und Laufens
Fokus: Funktionalität – Körper bilden

Tageskurs Bewegungswerkstatt | Vorkenntnisse: empfohlen BewegungsWerkstatt_1
KursID: **Bewegend_Lernen_N°12**

29.6.
10-13+14-17

BODY_3: Herzmeditation - Einführung und Vertiefen
Fokus: Ritual und Flow – Körperflow aktivieren

Tageskurskurs | Vorkenntnisse: keine nötig
KursID: **Bewegend_Lernen_N°16**

27.7.
10-13+14-17

BW_Spezial_3: Aktiv sitzen - ein Vergnügen
Fokus: Funktionalität – Körper bilden

Tageskurs Bewegungswerkstatt | Vorkenntnisse: empfohlen BewegungsWerkstatt 1 und 2
KursID: **Bewegend_Lernen_N°13**

31.8.
10-13+14-17

BODY_4: BODY_3D Bewegung aus der Tiefe und Mitte
Fokus: Flow – Körperflow aktivieren

Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig
KursID: **Bewegend_Lernen_N°2**

26.10.
10-13+14-17

BW_Spezial_4: Maushand, Tennisarm, Selbstausdruck - Schultergürtel
Fokus: Funktionalität – Körper bilden

Tageskurs Bewegungswerkstatt | Vorkenntnisse: keinenötig; gern Kurse BW_Spezial 1-3
KursID: **Bewegend_Lernen_N°14**

27.10.
10-13+14-17

FWB_F_7: Fachweiterbildung_Faszie_Modul_7_Auffrischen
Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Tageskurs | Fachweiterbildung Faszie Modul 7| Vorkenntnisse: Modul 1-6
KursID: **Bewegend_Lernen_N°9/7**

23./24.11.
10-13+14-17/9-11+12-13

FWB_F_8: Fachweiterbildung_Faszie_Modul_8_Neulernen
Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Wochendkurs | Fachweiterbildung Faszie Modul 8 | Vorkenntnisse: Modul 1-7
KursID: **Bewegend_Lernen_N°9/8**

Anfrage gern:
Ihr Termin
Ihre Wunschzeiten

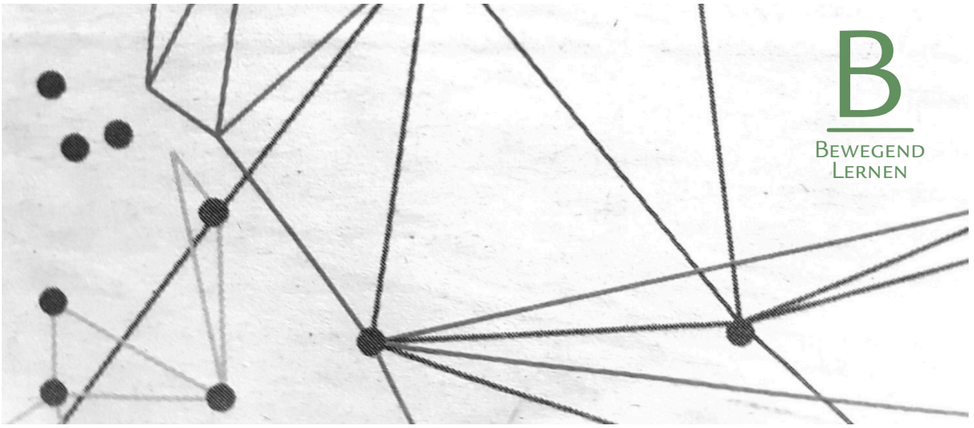
Vortrag, Lecture, Workshop, Lesung_Spezial: Ihr Wunschthema
Fokus: wie gewünscht
www.silke-thieme.de | post@silke-thieme.de | +49 176 7247 3715

Preise

Kursbezeichnung	Frühbucher[1]	Standard[2]
BewegungsfreudeSocietyMembership[3]	2500	2750
BFK[4]	450	480
BFK+[5]	970	1100
BW_Spezial Einzeltermin oder BODY-Einzeltermin jeweils	150	165
BW_Spezial Viererblock oder BODY-Viererblock jeweils	525	550
FWB_Einzelmodul[6]	360	390
FWB_Zweierblock[6]	700	760

[1] Frühbucher: Anmeldung/Zahlung bis 2 Monate vor Kursbeginn; Jan.+Feb.-Termine bis Anmeldung/Zahlung 15.1.24
[2] Standard: Anmeldung/Zahlungseingang bis 8 Tage vor Kursstart
[3] ermöglicht Teilnahme an allen Terminen ein Mal (1x Mi-BKF und 1xFreitag-BFK) inkl. FWB_F
[4] Teilnahmen in anderer Klasse als der Gebuchten: möglich, wenn Platz verfügbar; zzgl. 15 Euro/je Termin
[5] wie BKF zuzüglich je zwei Termine BODY und BewegungsWerkstatt_spezial
[6] Auffrischer zahlen 33% des Preises; Nachholer erhalten ein individuelles, an Teilnehmeranzahl orientiertes Angebot

BEWEGEND LERNEN



Kursdetails

Der Hintergrund aller Kurse ist faszial-polyvagale Bewegungsausführung. Die Art und Weise, wie ich etwas tue, ist viel wichtiger als das, was ich tue. Unser eigener Körper, unser Gewebe reagiert jede Sekunde auf unsere Umgebeung, checkt, ob alles sicher und gut ist. Nur dann können wir entspannt reagieren - körperlich und geistig. Wie entspannt kommen Sie derzeit durch Ihr Leben?

Alle Kurse finden im Kleingruppenformat statt. Jeder Teilnehmer arbeitet auf seinem individuellen Niveau am Kursziel. Meine geschulten Augen und Sinne fördern und fordern jeden einzelnen Teilnehmer.

BFK - Bewegungsforschungskollektiv

KursID: Bewegend_Lernen_N°7

Ein Jahr lang dreht sich alles um das eigene Erkennen, die kontinuierliche Veränderung und Verbesserung der eigenen Bewegungs- und Haltemuster. Sie erstellen Ihre eigene Übungskartei, mit Ihnen guttuenden Übungen für eine eigene 'Morgen-Routine'. Diese bringt Sie morgens, nach 5-10 Minuten, gut bewegt in jeden Tag. Lebenslang.

Sie entwickeln ein tiefes Bewegungs-, und Gesundheitsverständnis. Basierend auf einem geschulten Sinn für biodynamische Bewegungsqualität, vertiefen Sie die faszial-gleitende, gelenkschonende Bewegung. Sie verlassen den Weg des muskulär-gelenkig verkürzenden Krafteinsatzes. Zunehmende Bewegungsfreude, Selbstermächtigung und spielerische Eigenaktivität stellen sich ein.

BFK+ - Bewegungsforschungskollektiv plus

KursID: Bewegend_Lernen_N°8

Wie oben bei BFK - plus zwei Bewegungswerkstatt_Spezial Tageskurse und zwei BODY_Tageskurse nach Wahl. Die gewählten Kurse/Workshops müssen angemeldet werden.

BewegungsWerkstatt_Spezial_1: Füße als elastischer Energiespeicher

KursID: Bewegend_lernen_N° 11

Der menschliche Fuß ist eine komplexe Struktur, die viele verschiedene Funktionalitäten ermöglicht. Neben Knochen-, Bänder-, Muskel- und Nervensystem gibt es die Faszie, welche das kraftlose Aufspannen unseres Fußgewölbes bis hinauf zwischen die Waden ermöglicht. Damit kommt eine komplexe Biomechanik ins Arbeiten, die Ihren Gang weicher und federnder macht.

Sie lernen Ihre Füße auf ganz neue Art kennen, kommen in klareren Kontakt mit dem Boden, lernen was es mit den Platt-, Senk- und Spreizfüßen auf sich hat und was Sie selbst tun können. Sie verstehen besser, welche Konsequenzen aus Ihrer Art zu gehen für Ihre Aufrichtung, Ihre Knie, Hüfte und Wirbelsäule entstehen. Sie erhalten ein Set an Übungen für aktivere Füße.

BewegungsWerkstatt_Spezial_2: Die Dynamik des einfachen Stehen und Laufens

KursID: Bewegend_lernen_N° 12

Für entspanntes Stehen ist die fasziale Verbindung unserer Füße mit dem Beckenboden Voraussetzung. Für eine gut ausbalancierte Aufrichtung und elastische Stabilität schauen wir, was passiert, wenn Füße gut und richtig stehen, abrollen. Wir werden spüren, was fehlt, wenn die Füße nicht auf dem Boden stehen - voll abrollen und damit Knie und Hüfte nicht zur Mitarbeit eingeladen werden.

Sie lernen neu stehen und laufen. Wir schauen uns unseren Gang an, lernen zu sehen und fühlen, welche Strukturen nicht mitarbeiten. Und wir lernen, diese mit individuell ausgestalteten Übungen zur Mitarbeit einzuladen und entwickeln dabei zunehmende Bewegungsfreude.

BewegungsWerkstatt_Spezial_3: Aktiv sitzen - ein Vergnügen

KursID: Bewegend_lernen_N° 13

Sitzen heißt Aktivität in den Füßen, in den Waden, in Oberschenkeln, Becken, Beckenboden und Wirbelsäule. Klingt das für Sie anstrengend? Das muss es nicht sein. All das kann von allein passieren - Sie müssen sich dafür nicht aktiv beim Sitzen bewegen. Wie können Sie dies erreichen? Lassen Sie Ihre Wahrnehmungsrezeptoren und Ihr Nervensystem für sich arbeiten!

Sie lernen wieder eindeutige Signale Ihrer Rezeptoren zu empfangen und im Nervensystem darauf zu reagieren. Wir nutzen verschiedene Sitzflächen, erlernen kleine Übungen zur Befreiung der Hüftgelenke und lernen, wie wir das Gewicht des Oberkörpers beim Sitzen in die Füße statt nur ins Becken, bringen können. Mit allen Vorteilen für Blutkreislauf und Stoffwechsel.

BewegungsWerkstatt_Spezial_4: Maushand, Tennisarm & Selbstausdruck - alles Schultergürtel

KursID: Bewegend_lernen_N° 14

Wir machen uns mit Übungen mit der Biomechanik von Armen, Schultern und Wirbelsäule in Bewegung vertraut. Sie entwickeln dabei ein Gefühl für die Gesten von Geben, Empfangen, Greifen, Umschließen, Loslassen… alles im eigenen Körper. Sie finden praktisch heraus, was der Nacken mit diesen unterschiedlichen Bewegungen zu tun hat. Sie finden mehr Ruhe und Frieden im gesamten Schultergürtel und Kopf.

Sie gehen mit einem individuellen Set alltäglicher Übungen für sich und Ihre Befindlichkeit nach Hause. Ihr neues Verständnis für die Strukturen von Rücken, Armen und Nacken hilft Ihnen, die Arme frei und unabhängig vom Nacken zu bewegen - bei flexibel-stabiler Wirbelsäule und Kopf-/Blickorganisation.

BODY_1: Body_IQ - Körperintelligenz wecken und vefeinern/Polyvagal Informed Movement

KursID: Bewegend_lernen_N° 1

Dieser Workshop ist eine Forschungsreise in und mit dem eigenen Körper. Sie werden ihn als Wahrnehmungsinstrument begreifen und schärfen. Unter Anleitung führen Sie kleine Bewegungsexperimente im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen durch. Das, statt der üblichen Körperübungen, aktiviert in Ihnen einen Zustand der Wachheit, des bewussten Wahrnehmens von Moment zu Moment.

Sie kommen mehr bei und in sich an, sind aktiver, präsenter und wirklich anwesend. Sie unterscheiden, was in Ihrem Körper den Unterschied zwischen z.B. Greifen und Umfassen eines Gegenstandes ausmacht. Sie starten die Welt einer Sensorik, die den Einstieg in die alltägliche faszial-gleitende Bewegungsqualität ermöglicht. Ihre Orientierung im Raum wird zielgerichteter und klarer.

BODY_2: T'ai Chi C'huan Teil 1 bis 3 Kurzform - Vertiefen

KursID: Bewegend_lernen_N° 5

Bewegungsfluss, Bewegung aus der Mitte, Gewichtsübertragung von A nach B, Kraftrichtung - das sind die beschreibenden Worte für die im Kurs vermittelte faszial-gleitende Bewegungsqualität. Welche sich lebenslang täglich mit der Gesundheitsübung T'ai Chi verfeinern lässt. Bis hin zum Moment der körperlichen und geistigen Sammlung für die Transformation des inneren Energiekörpers.

Alle Teilnehmer der vergangenen Jahre können die ganze Kurzform wiederholen und auffrischen. Auf Anfrage kann es vor und nach dem Kurs gern Korrekturstunden geben.

BODY_3: Herzmeditation - Einführung und Vertiefen

KursID: Bewegend_lernen_N° 16

Sie erlernen und vertiefen die Grundlagen einer sehr alten, einfachen, alltagstauglichen Meditation. Im Fokus steht das Herz und das Herzchakra. Die Meditation kann in allen nur denkbaren, bequemen Körperpositionen ausgeführt werden - wach bleiben vorausgesetzt. Freuen Sie sich auf Atem- und innere Arbeit.

Sie nehmen mehr Gelassenheit, ruhigeres, entspanntes Atmen und ein Nervensystem in mehr Balance mit. All dies können Sie allein täglich weiter verfeinern und vertiefen.

BODY_4: Body_3D - Bewegung aus der Tiefe und Mitte

KursID: Bewegend_lernen_N° 2

Wir erarbeiten mit sehr einfachen Übungen eine aus Ihrem Zentrum kommende freie, aufrechte Körperhaltung. Sie erfahren die Unterschiede im Gebrauch des Körpers aus seinem Zentrum für alltägliches rumhängen, aufrecht Stehen und Bewegen. Sie erspüren und erfahren diese im eigenen Körper.

Sie lernen, sich mit und durch Ihre eigene Mitte zu bewegen. Beweglichkeit und Bewegtheit finden in Ihrer Körperhaltung zum Ausdruck von Bewegungsfreude zusammen. Ohne jede körperliche Anstrengung werden Sie sich am Ende des Workshops aufrecht halten, ja, sogar getragen fühlen. Eine gefühlte Leichtigkeit und ein In-sich-ankommen stellen sich ein.

FWB_F - Fachweiterbildung Faszie

KursID: Bewegend_lernen_N° 9/6, 9/7, und 9/8

Zehnteilige Weiterbildungsserie über insgesamt 5 Jahre. Für ein völlig neues Körpergefühl und -verständnis. Mit viel Input für den eigenen Körper in Form von Wissen, Übungen, Denk- und Sichtweisen. Für ein völlig neues Körpergefühl und -wahrnehmung.
Alle Module stehen im Einfluss der praktischen Anwendung der Polyvagaltheorie - kommunizieren, kämpfen/flüchten, tot stellen - den ständigen Modi unseres Nervensystems. Wir lernen Körperkommunikation in der Praxis.

Modul_6: Die Übersetzung von Berührung in Bewegung - und zurück

Modul_7: Praxis an 'frischen' Systemen - Bodyreading, Sitzungsstrategie, Praxis und beopbachtete Praxis, Auswertung

Modul_8: Zusammenhängende, gefühlte Anatomie klassich und in Bewegung gebracht - und vergessen des Wissens darum

schauen Sie gern auch unter www.silke-thieme.de bei:

I
Integrieren
Lernen

und

L
Lesend
Lernen

Buchung

Gern schriftlich oder mündlich im Gespräch, per Telefon, Email, SMS. **post@silke-thieme.de** oder **+49 176 7247 3715**

Bitte mit KursID, vollständiger und korrekter Rechnungsadresse, sowie dem Hinweis, die AGBs erhalten zu haben.

Ihre Anmeldung ist eine Platzreservierung. Sie erhalten eine Rechnung. Spätestens 7 Tage nach Rechnungslegung muss der Zahlungseingang erfolgt sein. Damit ist Ihr Platz sicher gebucht. Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge des Zahlungseingangs. Gab es binnen 7 Tagen nach Rechnungslegung keinen Zahlungseingang, ist die Anmeldung hinfällig.

Es braucht mindestens 4 TeilnehmerInnen pro Kurs. Andernfalls kann der Kurs bis 7 Tage vor Start abgesagt und das Geld erstattet werden.

Erklärungen und AGB

Stand: 31.10.2022 | V22.1.6

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass durch die Arbeit weder Krankheiten, noch physische oder psychische Störungen in irgendeiner Art diagnostiziert oder behandelt werden. Sie sind kein Ersatz für medizinische oder psychologische Diagnose oder Behandlung - obwohl Sie möglicherweise Erleichterung verschiedener Symptome verspüren. Diese Erleichterung ist nicht das Ziel per se.

Mir ist bekannt, dass ich bei Unklarheiten jederzeit ärztlichen Rat einholen kann.

Mir ist bekannt, dass die Arbeit darauf abzielt, die gesamte Organisation des Körpers/der Person zu verbessern und nicht auf das Verringern von Symptomen oder Symptomerleichterung. Mir ist bekannt, dass mit und an meinen Haltungs-, Denk- und Bewegungsmustern gearbeitet wird. Ein Lernprozess „of preparing the body to be able to accept the gravitational field of the earth for supporting the life" wird aktiviert.

Ich leide weder an einer ansteckenden Krankheit, die andere gefährden könnte, noch befinde ich mich zurzeit in psychiatrischer Behandlung.

Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich vor, dass Termine in Fällen von höherer Gewalt abgesagt werden können.

Für die Termine gelten die jeweils aktuell gültigen Corona-Regelungen.

Stornierungsbedingungen und Verspätungen

Bitte erscheinen Sie rechtzeitig zu Ihrem Termin. Wir bitten um Verständnis, dass sich eine Verspätung Ihrerseits auf die Dauer Ihres Termins auswirken kann.

Bitte teilen Sie uns Terminänderungen oder Stornierungen rechtzeitig mit. Bei kurzfristigen Stornierungen, die nicht bis zum Vortag 7.00 Uhr erfolgt sind, sowie für versäumte Termine wird der volle Preis der Einheit in Rechnung gestellt. Nach Bezahlung der Rechnung kann ein neuer Termin vereinbart werden. Bei nachweislicher Krankheit mit Absage vor dem Termin, können andere Absprachen erfolgen.

Für zwei direkt aufeinander folgende kurzfristige Stornierungen werden für den zweiten in Folge abgesagten Termin 90% des Preises in Rechnung gestellt. Nach Bezahlung der Rechnung kann ein neuer Termin vereinbart werden.

Ab der dritten kurzfristigen Stornierung in Folge wird der volle Preis der Einheit in Rechnung gestellt. Nach Bezahlung der Rechnung kann ein neuer Termin vereinbart werden.

Mahnungen werden per Übergabe-Einschreiben verschickt. Es fällt zusätzlich eine Gebühr von 15,00 Euro an. Danach werden nicht beglichene Forderungen an ein Inkassounternehmen verkauft.

Ergänzend für Kurse und Workshops

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

Anmeldeschluss ist acht Tage vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag muss zu diesem Zeitpunkt überwiesen sein. Gegebenenfalls anfallende Spesen werden von dem/der TeilnehmerIn übernommen.

Der angegebene Frühbucher-Tarif 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 ErsatzteilnehmerIn gestellt werden.

Eine Rückerstattung im Krankheitsfall ist nicht möglich. Kurzfristigere Absagen oder Absagen zu anderen Erstattungskonditionen kann jede/r TeilnehmerIn privat mit einer Seminar-Rücktrittsversicherung 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 4 Teilnehmern spätestens 7 Tage vor Kursbeginn abzusagen. In diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung des eingezahlten Kursbeitrages.

Grit Silke Thieme
Bewegungsfreude Institut
Tel.: 0361 6536168
www.silke-thieme.de
post@silke-thieme.de
99334 Amt Wachsenburg/OT Rockhausen • Zum Mittelpunkt 7