



B

BEWEGEND  
LERNEN

2025

*Beweglich bleiben. Leben genießen.*

Durch Wissen aus Bewegungsfreude-Experimenten.  
Für Sensorik, Funktionalität und Flow.

**Termine**, Preise  
Kursdetails, **Buchung**, AGB

Seite 2-3  
Seite 4-6

# Termine 2025 - alle in Erfurt, Löberstraße 37

## Jahreskurs

1 Stunde pro Monat

## Class/BFK und Class+/BFK+: BewegungsforschungsKollektiv

Fokus: Mix aus Sensorik, Funktionalität, Flow, Wissen

Jahreskurs | 1x1 Std. monatlich letzter Mi oder Fr | **Ausnahme: April und Dezember am zweiten Mi oder Fr**

**Mittwoch-Kurs-1 16-17 Uhr**, Start am 29.1.

**Mittwoch-Kurs-2 17-18 Uhr**, Start am 29.1.

**Freitag-Kurs-3 14-15 Uhr**, Start am 31.1.

**Freitag-Kurs-4 15-16 Uhr**, Start am 31.1.

## 1.2.

10-12+13-15 Uhr  
12-13 Uhr Pause

## BODY\_1: Faszialer Sonnengruß – Neulernen oder Vertiefen

Fokus: Morgenroutine für Sensorik und Flow – Körper wahrnehmen und im Faszien-Flow bewegen  
Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig – ergänzt sich wunderbar mit dem Kurs: T'ai Chi C'huan

## 2.2.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## Study-Group: Modul\_8 – Auffrischen oder Nachholen

Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Tageskurs | Vorkenntnisse: Modul 1-7

## 1./2.3.

1.3.: 10-13+14-16 Uhr  
12-14 Uhr Pause  
2.3.: 9-11+12-13 Uhr  
11-12 Uhr Pause

## Study-Group: Modul\_9 – Neulernen

Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Wochendkurs | Vorkenntnisse: Modul 1-8

## 5./6.4.

5.4.: 10-13+14-16  
13-14 Uhr Pause  
6.4.: 9-11+12-13 Uhr  
11-12 Uhr Pause

## BODY\_2: T'ai Chi C'huan – Teil 1 und 3 – Neulernen und/oder Vertiefen

Fokus: Morgenroutine Move und Flow – Körperflow aktivieren

Tageskurs/Wochenendkurs: Teil 1 – Tageskurs/Teil 3 – Wochenendkurs

Vorkenntnisse: Teil 1 – keine; Teil 3 – Teil 1+2; – ergänzt sich wunderbar mit dem Kurs: Faszialer Sonnengruß

## 10.5.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## BewegungsWerkstatt/BW\_Spezial\_1: Füße als elastischer Energiespeicher

Fokus: Funktionalität – Körper bilden und wahrnehmen

Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig

## 5.7.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## BW\_Spezial\_2: Die Dynamik des einfachen Stehen und Laufens

Fokus: Funktionalität – Körper bilden und neu verstehen

Tageskurs | Vorkenntnisse: BewegungsWerkstatt\_Spezial\_1 empfohlen

## 2.8.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## BW\_Spezial\_3: Aktiv sitzen – ein Vergnügen

Fokus: Funktionalität – Körper bilden und neu verstehen

Tageskurs | Vorkenntnisse: BewegungsWerkstatt\_Spezial\_1 und \_2 empfohlen

## 6.9.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## BW\_Spezial\_4: Maushand, Tennisarm, Selbstaussdruck – alles Schultergürtel

Fokus: Funktionalität – Körper bilden und neu verstehen

Tageskurs | Vorkenntnisse: BewegungsWerkstatt\_Spezial\_1, \_2 und \_3 empfohlen

## 7.9.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## BODY\_3: T'ai Chi C'huan – Teil 2 – Neulernen oder Vertiefen

Fokus: Morgenroutine Move und Flow – Körperflow aktivieren

Tageskurs | Vorkenntnisse: Teil 1 – ergänzt sich wunderbar mit dem Kurs: Faszialer Sonnengruß

## 4.10.

10-12+13-15 Uhr  
12-13 Uhr Pause

## BODY\_4: Faszialer Sonnengruß – Neulernen oder Vertiefen

Fokus: Morgenroutine Sensorik und Flow – Körper wahrnehmen und im Faszien-Flow bewegen

Tageskurs | Vorkenntnisse: keine nötig – ergänzt sich wunderbar mit dem Kurs: T'ai Chi C'huan

## 5.10.

10-13+14-16 Uhr  
13-14 Uhr Pause

## Study-Group: Modul\_9 – Auffrischen oder Nachholen

Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Tageskurs | Vorkenntnisse: Modul 1-8

## 1./2.11.

1.11.: 10-13+14-16  
13-14 Uhr Pause  
2.11.: 9-11+12-13 Uhr  
11-12 Uhr Pause

## Study-Group: Modul\_10 – Neulernen

Fokus: Wissen – Körper neu verstehen

Wochendkurs | Vorkenntnisse: Modul 1-9

**Alle Kurse und Workshops auf Anfrage**  
auch zu anderen Terminen, an anderen Orten  
... Terminvereinbarung nach Verfügbarkeit,  
Konditionen nach Aufwand und Absprache.



## Preise\* für ausgeschriebene Termine

Kursbezeichnung	Frühbucher <sup>1</sup>	Standard <sup>2</sup>
BewegungsfreudeSocietyMembership <sup>3</sup>	3100	3500
BFK <sup>4</sup>	520	600
BFK+ <sup>4,5</sup>	1100	1400
BW_Spezial Einzeltermin oder BODY-Einzeltermin jeweils	220	260
BW_Spezial Viererblock oder BODY-Viererblock jeweils	620	695
FWB_Einzelmodul <sup>6</sup>	420	495
FWB_Zweierblock <sup>6</sup>	820	895
BODY-Wochenendkurs	240	300

\* Stammkunden erhalten auf alle angegebenen Preise 10 Prozent Rabatt

<sup>1</sup> Frühbucher: Anmeldung/Zahlung bis 2 Monate vor Kursbeginn; Jan./Feb.-Termine bis Zahlung 15.1.24

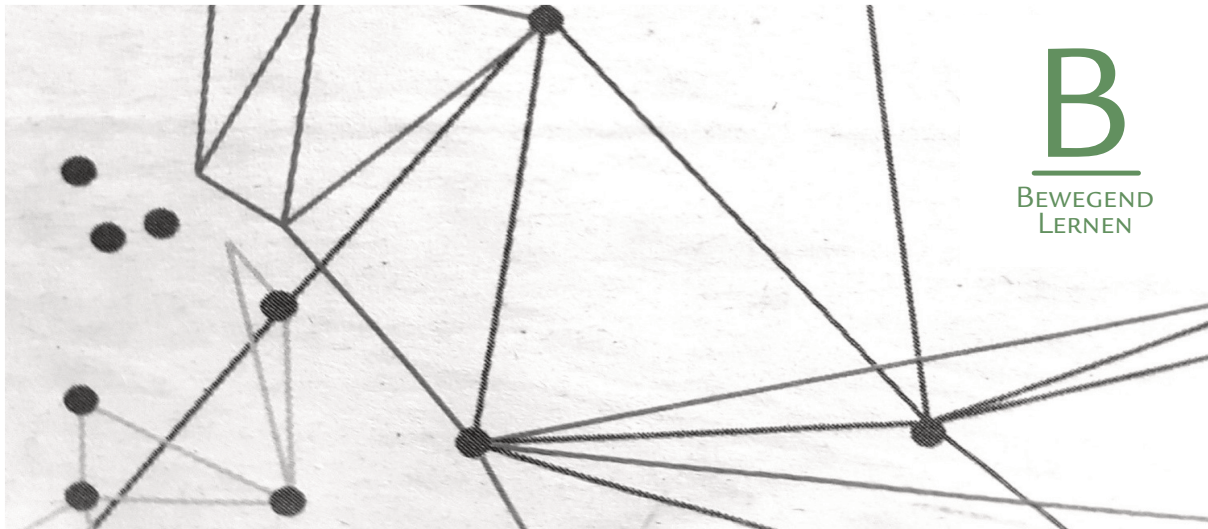
<sup>2</sup> Standard: Anmeldung/Zahlungseingang bis 8 Tage vor Kursbeginn

<sup>3</sup> Kurs-Flat: ermöglicht Teilnahme an allen Terminen ein Mal; inkl. 1xMi-Class/BKF, 1xFr-Class/BFK und Study-Group

<sup>4</sup> Teilnahmen in anderer Klasse als der Gebuchten möglich, wenn Platz verfügbar; zzgl. 15 Euro/je Anfrage

<sup>5</sup> wie BKF zuzüglich je zwei Termine BODY und zwei Termine BewegungsWerkstatt\_spezial

<sup>6</sup> Auffrischer zahlen 35% vom Preis; Nachholer erhalten individuelles, an der Teilnehmeranzahl orientiertes Angebot



## Kursdetails

Der Hintergrund aller Kurse ist die entspannt-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 Umgebung, 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 **Kleingruppen-Format** statt. Jeder arbeitet auf seinem individuellen Niveau am Kursziel. Meine geschulten Augen und Sinne fördern und fordern jeden individuell auf seinem Weg – der sich im eigenen, persönlichen Tempo erschließt.

### **Class/BFK – Bewegungsforschungskollektiv**

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 Bewegungsfreude-Experimenten für eine eigene 'Morgen-Routine'. Diese bringt Sie morgens, nach fünf bis zehn 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, Gelenke schonende Bewegung. Sie verlassen den Weg des muskulär-gelenkig verkürzenden Kräfteinsatzes. Zunehmende Bewegungsfreude, Selbstermächtigung und spielerische Eigenaktivität stellen sich ein.

### **Class+/BFK+ – Bewegungsforschungskollektiv plus**

Wie oben bei BFK – plus zwei Bewegungswerkstatt\_Spezial-Tageskurse und zwei BODY-Tageskurse nach freier Wahl. Wochenendkurse zählen als zwei Tageskurse. Die Plätze für die gewählten Kurse müssen mit der BFK+-Anmeldung gebucht werden.

### **Bewegungswerkstatt\_Spezial\_1: Füße als elastischer Energiespeicher**

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 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 Stehens und Laufens**

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. Sie werden spüren, was fehlt, wenn die Füße nicht gut auf dem Boden stehen, nicht voll abrollen und damit Knie und Hüfte nicht zum entspannten Zusammenspiel eingeladen werden.

Sie lernen neu stehen und laufen. Wir schauen uns unseren Gang an, lernen zu sehen, und fühlen, welche Strukturen nicht mitarbeiten. Sie lernen, diese Strukturen mit individuell ausgestalteten Bewegungsfreude-Experimenten zur Mitarbeit einzuladen und entwickeln dabei mehr alltägliche Bewegungsfreude.

### **Bewegungswerkstatt\_Spezial\_3: Aktiv sitzen – ein Vergnügen**

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

Sie lernen Ihrem Körper, wieder eindeutige Rezeptoren-Signale zu empfangen und im autonomen Nervensystem, Faszie und Muskulatur entsprechend darauf zu reagieren. Sie nutzen verschiedene Sitzflächen, erlernen kleine Bewegungsfreude-Experimente zur Befreiung der Hüftgelenke. Sie lernen, wie Sie das Gewicht des Oberkörpers beim Sitzen in die Füße, statt nur ins Becken, bringen. Mit allen Vorteilen für Kreislauf und Stoffwechsel.

### **BewegungsWerkstatt\_Spezial\_4: Maushand, Tennisarm & Selbstaudruck – alles Schultergürtel**

Sie machen sich durch Bewegungs-Experimente 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... fühlen und erfahren die Unterschiede im eigenen Körper. Sie finden praktisch heraus, was der Nacken mit diesen unterschiedlichen Bewegungen zu tun hat, und finden zu mehr Ruhe und Frieden im gesamten Schultergürtel und Kopf.

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

### **BODY\_1 und BODY\_4: Fasziärer Sonnengruß – Neulernen oder Vertiefen als Morgen-Routine**

Den klassischen Sonnengruß gibt es in vielen Varianten. Sie lernen, ihn in einer einfachen Version faszial-gleitend auszuführen. Aus der einen, einzigen Faszie, was zu einem völlig neuen Körper- und Atemgefühl führt. Jeden Morgen wieder.

Sie werden diesen erfrischenden, kurzen Sonnengruß jeden Morgen ausführen wollen. Als tägliche Morgen-Routine - egal was das Hirn, das Wetter oder wer auch immer sagt. Der Workshop ist der Start in eine lebenslange Forschungsreise in und mit dem eigenen Körper. Sie werden ihn alltäglich als sensibles Wahrnehmungsinstrument begreifen und mehr auf ihn hören. Es geht dabei nicht um Perfektion in der Ausführung, sondern um tägliches, regelmäßiges Tun. Sie werden über die Wirkung staunen!

### **BODY\_2 und Body\_3: T'ai Chi C'huan Kurzform – Neulernen oder Vertiefen als Morgenroutine**

Bewegungsfluss, Bewegung aus der Mitte, Gewichtsübertragung von A nach B, Krafrichtung – 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 auffrischen und weiter vertiefen, verfeinern. Auf Anfrage kann es vor und nach dem Kurs gern Korrektur-Einheiten geben. Die Konditionen richten sich nach Dauer und Teilnehmerzahl.

### **Study\_Group**

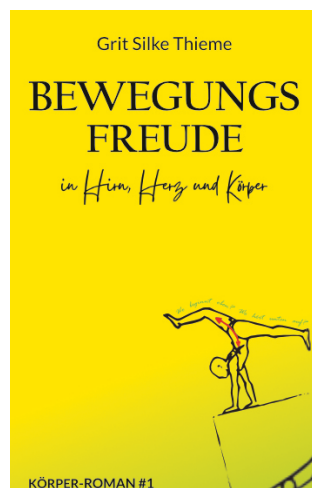
Eine zehnteilige Weiterbildungsserie, über insgesamt fünf Jahre. Für ein völlig neues Körpergefühl und -verständnis. Mit viel Input für den eigenen Körper in Form von Wissen, Übungen, Denk- und Sichtweisen. Alle Module stehen im Einfluss der praktischen Anwendung der Polyvagalthorie – kommunizieren, kämpfen/flüchten, tot stellen, den ständigen Modi unseres Nervensystems. Sie lernen Körperkommunikation und Körperorganisation in praktischer, alltäglicher Anwendung.

Modul\_9: Move it – Lernen, Bewegungsexperimente für konkrete Anforderungen der Einheit, gemäß Bodyreading, zu entwickeln.  
Modul\_10: Move it at home – Übungen als Kunden-Hausaufgaben zwischen den Einheiten entwickeln, anleiten und die benötigte Qualität vermitteln.

Schauen Sie für weitere Informationen gern auch unter [www.silke-thieme.de](http://www.silke-thieme.de) bei folgenden Tabs



und in mein Buch »Bewegungsfreude in Hirn, Herz und Körper«.



... das gerade in der sehr, sehr langen Druckerei-Schlange vor Weihnachten ansteht.

Die Lesung am 15.11.24 entwickelte sich zu einer ausführlichen Praxis des im Buch beschriebenen

#### **Bewegungsfreude-Experimente: »Froschhände«.**

Alle gingen angeregt, mit einer Buchbestellung – nicht wenige auch mit dem Wunsch nach diesem Kursprogramm – und guten Vorsätzen für 2025 auf den Heimweg.

Herzlichen Dank, es war mir ein Vergnügen!

## Buchungsablauf für Kurse und Workshops

Gern schriftlich oder mündlich im Gespräch, per Telefon, E-mail, SMS. [post@silke-thieme.de](mailto:post@silke-thieme.de) oder +49 176 7247 3715

Bitte mit Kurs-Namen, vollständiger und korrekter Rechnungsadresse, sowie dem Hinweis, die AGB 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.

## AGB und Erklärungen - Stand: 21.12.2024 | V24.1.8

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.

Weiterhin ist mir 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 zur Musterveränderung 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.

## 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. Nicht beglichene Forderungen werden mit der Mahnung im Rahmen des Forderungsmanagements an ein Inkassounternehmen verkauft.

Für die Kalenderwoche vor dem 24.12. eines jeden Jahres werden Termine nur mit folgender Regelung vergeben:

- Die Terminbuchung muss vor dem 25.11. des Jahres erfolgen.
- Die Zahlung für den Termin wird fünf Tage nach Terminvereinbarung/Rechnungsstellung fällig.
- Die Zahlung ist bei Terminabsage nach dem 1.12. des Jahres oder Nichterscheinen zum Termin nicht erstattbar und ohne jegliche Ersatzterminoption.
- Bis zum 1.12. des Jahres ist der Termin gegen die Einbehaltung einer Gebühr von 25,00 € stornierbar. Die Gebühr wird bei Erstattung der bereits geleisteten Zahlung einbehalten.

## 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 20 %, ab 3 Monate vor Beginn 40 %, ab 2 Monate vor Beginn 50 %, ab 1 Monat vor Beginn 75 %, 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. Kurzfristige Kurs-/Workshopabsagen und Absagen zu anderen Erstattungskonditionen kann jeder Teilnehmende 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.

