

## Termin Schnupperworkshop:

- Freitag, 29.9.2017 von 17<sup>00</sup> bis 20<sup>30</sup> Uhr
- Samstag, 30.9.2017 von 9<sup>30</sup> bis 17<sup>30</sup> Uhr

Dauer: 12 Kursstunden

## Gebühren:

- 120 € / Teilnehmer  
zzgl. 15€ Verpflegungspauschale  
(Freitagabend und Samstagmittag)
- Kursnummer: 17 235
- Bankverbindung:  
GLS Gemeinschaftsbank Bochum  
IBAN: DE 72 4306 0967 0017 7412 10  
BIC: GENODEM1 GLS

Teilnehmerzahl begrenzt

## Veranstaltungsort:

Hiberniaschule Herne  
Holsterhauserstr. 70  
44652 Herne  
www.hiberniaschule.de

## Anmeldung:

Freies Bildungswerk e.V. Bochum,  
Tel. 0234-67661 oder  
info@fbw-bochum.de

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, bequeme Kleidung, warme Socken/ Stulpen sowie eine Matte oder Decke mit, ebenso zwei AIRex Balance Pads.

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: 0234-67661 · www.fbw-bochum.de



Der Workshop wird durchgeführt in Kooperation der berufsbegleitenden Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V. ([www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)) und des Freien Bildungswerkes Bochum ([www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)).



**Berufsbegleitende Kurse**  
für Waldorfpädagogik  
Ruhrgebiet e.V.

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne  
fon: 02325-919-230,  
[www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)  
E-Mail: [info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

# Embodiment

oder die Kunst, meinen Körper  
als Instrument zu stimmen

## Schnupperworkshop

am 29. und 30. September 2017

Dozentin: Renate Magin

unter Verwendung des Bildes von Andrea Roßlan-Brandt „Lebendigkeit“



**Berufsbegleitende Kurse**

für Waldorfpädagogik  
Ruhrgebiet e.V.

in Kooperation mit

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: 0234-67661 · [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)



Wer die Unlust am Bewegen, das Gefühl des Unvermögens, ständige Verspannungen in Nacken und Schultern, Ruhelosigkeit oder plötzlich auftretende Erschöpfungszustände kennt, wird sich nach dem Kennenlernen der BLI Embodiment Lagepositionen wie verwandelt fühlen und einen Weg für sich entdecken können, um zu einem ganz neuen Körperempfinden zu kommen.

Eine Ursache für die beschriebenen Missempfindungen können unausgereifte Bewegungsmuster aus der frühesten Kindheit sein, die dazu führen, dass es vielen Kindern und Erwachsenen nicht gelingt, geschickte und fließende Bewegungen aus einer entspannten Körperhaltung heraus auszuführen. Als Folge kann es zu Sprach-, Konzentrations- und Lernstörungen kommen.

**Embodiment** (Verkörperung) wurde durch das Bernard Lievegoed Institut in Hamburg seit dem Jahr 2000 als anthroposophische Krankengymnastik entwickelt. Das Konzept beruht auf der Rota-Therapie, der Biodynamischen Körperpsychotherapie, dem Bobath-Konzept, der anthroposophischen Pädagogik und Heilpädagogik. Ebenso geht es von den Ergebnissen der Göttinger Forscher um Gerald Hüther aus, nach denen körperliche Haltungen in starkem Maße unser Lebensgefühl bestimmen.

Durch die BLI Embodiment Übungen lassen sich physiologisch gesunde Bewegungsmuster nachhaltig neu veranlagern.

Werden sie regelmäßig ausgeführt, mildern sich die Folgestörungen ab oder heilen sogar ganz aus.

- der Muskeltonus pendelt sich in einer gespannt-entspannten Mitte ein,
- die „kleinen“ Muskelstränge, die unsere Wirbelsäule stützen, bilden sich aus,
- die freie Kopfkontrolle wird ermöglicht,
- frühkindliche Muster werden gehemmt, was freie Bewegungen ermöglicht,
- die Eigenwahrnehmung durch den kinästhetischen und vestibulären Sinn reift nach,
- die Qualität der Rotation in der Bewegung wird erreicht und lädt den Astralleib ein, sich zu verbinden,
- die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft ermöglicht dem „Ich“, sich zu verbinden und den Raum zu ergreifen.

Haltungs- und Bewegungsstörungen, Stoffwechselschwächen, Aufmerksamkeits-, Sprach- und Lernstörungen, Zahnwechsel- und Fehlstellungsprobleme, Kiefer-, Nacken-, Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen können dauerhaft überwunden werden.

Bei Kindern mit Hyper-/ Hypo-Aktivität sinkt der Stresslevel, die Konzentrations- und Lernbereitschaft verbessert sich und das Bewegungstempo pendelt sich in einen harmonischen Bereich ein. Schlafstörungen bessern sich, nächtliches Zähneknirschen hört nach kurzer Zeit auf, der Atem wird

ruhiger und die Stimme kommt in eine mittlere Lage. Wohlgefühl stellt sich ein. Aufgaben können so entspannt wie möglich und so konzentriert wie nötig erledigt werden. Das Gefühl dauerhafter Erschöpfung kann sich zu der inneren Haltung wandeln, die besagt: „Ich bestimme, wie viel Energie ich in was stecken möchte“.

Dieser Schnupperworkshop richtet sich an Lehrer/-innen, Erzieher/-innen, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulärztinnen und -ärzte sowie Eltern und Großeltern, die für sich oder für die ihnen anvertrauten Kinder Hilfe suchen. Theoretische Erläuterungen und praktische Übungen vermitteln den Ansatz und die Wirkung der Methode.

Weitere Informationen unter [www.bli-hamburg.de](http://www.bli-hamburg.de) „Embodiment“ und Veröffentlichungen zum Thema:

- [Ruhrmann-Fruehkindliche-bewegungsentwicklung-und-schulreife.pdf](#)
- [ruhrmann-reifung-und-nachreifung.pdf](#)

### **Info zur Dozentin:**

Renate Magin, geb.1962, Loheland Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie. Seit 2009 im Bereich Embodiment tätig.



[www.renate-magin-lohelandgymnastik.de](http://www.renate-magin-lohelandgymnastik.de)