

Bildungsurlaub:

Gesundes Erleben durch Faszien-Rotation

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub richtet sich im Besonderen an alle im Bewegungs-/Körper- und Gesundheitsbereich Tätigen, sowie an Ärzte und Therapeuten und natürlich auch alle anderen Bewegungs-Interessierten.

Lerninhalte und Lernziele:

In dieser Woche geht es darum, durch die Beschäftigung mit der von Gabriela Eibich entwickelten, tiefgreifenden Bewegungsarbeit, den eigenen Körper wieder stärker in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen zu können. Erkenntnisse aus der Arbeit mit der Faszien-Rotation können zur Bereicherung jeder Bewegungs- und Körperarbeit genutzt werden und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Faszien-Rotation ist eine sehr wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit. Übungen werden in der Weise ausgeführt, Bewegungen aus der Peripherie entstehen zu lassen. Über die Rotation der Füße oder Hände stabilisiert sich das Becken bzw. das Brustbein. Gleichzeitiges Dehnen und Kontrahieren gleicher Muskelgruppen bewirkt ein Längen und Kräftigen des Gewebes - nachhaltig spürbar. Durch diese Spannkraft wird das gesamte Faszien-System angesprochen. Verklebungen, Verdrehungen und einseitige Züge der Faszien werden gelöst und kommen wieder ins Gleichgewicht. Gesunde Faszien sind Grundlage von Stabilität, Kraft und Flexibilität. Faszien sind als bewegliche Verbindungen von Muskeln, Knochen und Organen Brücken zwischen Körper, Emotion, Kognitivem und Geistigem.

Faszien-Rotation setzt genau hier neue Impulse, sanft die alten neuro-muskulären Muster zu triggern, um ihnen alternative Bewegungs- und Ausrichtungsimpulse anzubieten. So können wir unserem körperlichen Ausdrucksverhalten zu mehr Durchlässigkeit verhelfen.

Häufige Beschwerden wie Skoliosen, Rücken-, Knie-, Nacken-, Schultergelenkschmerzen können durch diese Arbeit schnell und fortdauernd gelindert oder beseitigt werden. In dieser Woche geht es darum, ein besseres Gespür für die eigene Körperausrichtung, für die Feinjustierung der Gelenke und der eigenen Spannkraft zu entwickeln. Wir beschäftigen uns nicht nur theoretisch mit Anatomie, sondern erfahren sie experimentell am eigenen Körper. Es wird Raum für unterschiedliche Rhythmusqualitäten, Berührungs- und Bewegungsimpulsen geben. Wir nehmen uns Zeit für achtsame Hands-on-Körperarbeit und Reflexionen.

Faszien-Rotation macht die Wirkung von Sprache in der Bewegungsarbeit bewusst. Denn die Wirkkraft von Sprache ist im Körper sichtbar und spürbar.

Erkenntnisse aus der Arbeit mit Faszien-Rotation können zur Bereicherung jeder Bewegungs- und Körperarbeit genutzt werden und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Kursleiterin:

Gabriela Eibich, Dipl. Päd., Begründerin der Methode Faszien-Rotation, Integrative Tanzpädagogin (DIT), Systemischer Coach (DGfC), Aus- und Fortbildungen in einer Vielzahl ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Therapieformen, z.B. CCC - Creatives Körper Coaching, PEP (prozess- und embodiment-fokussierte Psychologie - Klopftechnik), Aquatische Körperarbeit (Watsu/Wassertanzen/Healing Dance), Biografie- und Aufstellungsarbeit, mit eigener Praxis in Hannover. www.gabriela-eibich.de

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Faszien-Rotation nach G. Eibich

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 40 Ustd

Zeiten: Mo - Do 9:30 - 17:30 + Fr 9:30 - 16:30h

Montag

- 09.30 – 11.00h Vorstellungsrunde, Darstellung des Konzeptes, Entstehung der prozessorientierten Bewegungsarbeit von Gabriela Eibich
- 11.15 – 13.00h Aufwärmen über ein erstes Hineinspüren und Arbeiten mit Faszien-Rotation. Rotation von Händen und Füßen anhand von praktischen Beispielen und anatomischen Erklärungen
- 14.30 – 16.00h Übungen und Experimente mit Schwerkraft
- 16.15 – 17.30h Meditation und Entspannung zur Integration des Erfahrenen

Dienstag

- 09.30 – 11.00h Einführung in die Idee des Tragesystems statt Halteapparates und die Aufgaben von Knochen, Bindegewebe und Faszien - von unten nach oben
- 11.15 – 13.00h Vertikale Integration - Raumrichtungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule
- 14.30 – 16.00h Übungen zu zweit, Beobachten und korrekatives Begleiten
- 16.15 – 17.30h Hands-on-Körperarbeit

Mittwoch

- 09.30 – 11.00h Präzisierung der Idee von Ganzheitlichkeit: Innere und äußere Faktoren beeinflussen zum Beispiel die Ausrichtung, die Stimme und die Atmung. Wie können körperlich unharmonische Zustände oder Blockaden entstehen und auch wieder aufgelöst werden.
- 11.15 – 13.00h Experimentelle Bewegungen zum Thema Rhythmusqualitäten und Bewegungsimpulsen
- 14.30 – 16.00h Übungen mit Augenmerk auf Boden- und Raumkontakt. Wahrnehmungsübungen.
- 16.00 – 17.30h Beispiele aus der Körperarbeit für die Ausrichtung der Gelenke

Donnerstag

- 09.30 – 11.00h „Zelluläres“ - Bewegungsentwicklung und deren Muster
- 11.15 – 13.00h Übungen mit Augenmerk auf einem Kraftverständnis basierend auf Spannkraft, Durchlässigkeit und Flexibilität versus gehaltene muskulärer Anspannung
- 14.30 – 16.00h Blick auf die verschiedenen Faszienzüge unter Einbeziehung der Bewegungssequenzen aus der Faszien-Rotation
- 16.15 – 17.30h Hands-on Körperarbeit

Freitag

- 09.30 – 11.00h Die Bedeutung der Sprache für innere Einstellungen und auf den Körper. Beispiele für positive Effekte von veränderter Wortwahl auf die Bewegungsarbeit.
- 11.15 – 13.00h Integrationsmöglichkeiten der gelernten Aspekte in den eigenen Bewegungskontext - eigene Beispiele aus dem Berufsalltag
- 13.45 – 15:30h Übungen mit der Absicht einer bewegten Balance
- 15.30 – 16.30h Abschlussrunde