

Level 15 (Level 5, Trager International)

Der Kern der Sache

mit Roger Tolle/USA

25. bis 28. Januar 2024 im Kientalerhof
Donnerstag 10 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

Dieser Kurs konzentriert sich speziell auf die Körpermitte und wie diese von den Gliedmaßen, dem Brustkorb und dem Rücken aus erreicht werden kann, um die Atmung, die Haltung und den emotionalen Ausdruck zu befreien. Wir werden uns auf den ganzen Menschen einstimmen und effektive Wege finden, Veränderungen anzuregen, indem wir sorgfältig auf die psychophysische Einstellung, auf Einschränkungen der Bewegung, der Atmung und der Stimme sowie auf die relative Stabilität und Beweglichkeit des myofaszialen Stützgewebes achten. Wir werden ein tieferes Zuhören in unseren Berührungen kultivieren, um uns nahtlos in den Atemzyklus des Klienten einzufügen. Wir werden unsere Präsenz mit mehr Freundlichkeit und Geduld auflockern und unsere biotensegrale Körperstruktur erweitern, um dem Gewicht mit Leichtigkeit zu begegnen.

In unseren vorbereitenden Mentastics werden wir in die tiefe Freude eintauchen, die Weisheit und die Möglichkeiten dieses einen kostbaren Körpers, in dem wir leben, zu erkennen. Wir werden uns darin üben, unser Herz für das authentische und verletzliche Selbst zu öffnen, das wir sein können. Und wir werden all dies auf einfache Weise mit unseren Klienten teilen, damit sie es in ihr Leben integrieren können.

Die Teilnehmer

- erwerben die Kompetenz zur dreidimensionalen Analyse und Gestaltung von Handlungskompetenzen
- verstehen die Rolle des Bindegewebsnetzwerks und wie sie durch Bewegung effektiv mit ihm interagieren können
- sind vertraut mit der Anwendung eines erweiterten Repertoires, um mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Körper des Klienten zu erreichen
- können mehr Gewicht und größere Bewegungen ohne Anstrengung bewältigen

25 Stunden Weiterbildung



Roger Tolle hat eine Hochschulausbildung im Bereich Theater/Bewegung und war 15 Jahre lang professioneller moderner Tänzer, wo er fließende Bewegungen, Leichtigkeit, Kraft, Klarheit und ein breit gefächertes Bewegungsvokabular entwickelte. Durch ein intensives Studium bei Dr. Milton Trager und anderen Pionieren der somatischen Bewegungserziehung sowie durch seine persönliche Praxis von Bewegungsmeditationen hat Roger Tolle ein umfassendes Wissen über die Funktion von Bewegung und die gegenseitige Beeinflussung von Geist und Körper entwickelt. Lies mehr unter www.RogerTolle.com.