

Holistic Dance Embodiment Training (mit Zertifikat)

mit Sabine Parzer und Gastdozent*innen

Vertiefungsebene

Im Holistic Dance Embodiment Training vertiefen wir die ganzheitlichen pädagogischen und künstlerischen Fähigkeiten, die wir im Teachers Training gelernt haben und erweitern sie durch die Auseinandersetzung mit diesen 6 globalen Themen:

- Natur
- Berührung
- Archetypen
- Kommunikation
- Intimität
- Heilung

Die Bewusstwerdung der Interkonnektivität von lokalen und globalen Themen wie Körper, Psyche, Kunst, Nachhaltigkeit, Heilung und Spiritualität erlauben uns eine Vertiefung auf der somatischen, energetischen, spirituellen, künstlerischen und fachlichen Ebene.

Für Teilnehmer*innen, die nach dem Abschluss des Teachers Training weiter mit Verkörperung, Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit und Heilung forschen möchten und diese Erfahrungen in ihre persönliche und professionelle Praxis integrieren möchten.

Vorraussetzung

Abschluss des Holistic Dance Teachers Training. Mit spezieller Erlaubnis kann das Embodiment Training auch während eines Teachers Trainings besucht werden.

6 Module innerhalb eines Jahres (30 Tage)

Jedes Modul kann unabhängig und in individueller Reihenfolge gebucht werden. Plus 1 Online-Reflexionssitzung von ca. 3 Stunden Dauer, am Donnerstag nach jedem Modul.

Es wird empfohlen, das Embodiment-Training innerhalb von drei Jahren zu absolvieren, Ausnahmen sind mit dem Institut zu vereinbaren.

Methoden

- *Holistic Dance*

- *Authentic Movement Plus*
- *(Integrative) Contact Improvisation*
- *Zeitgenössische Tanzimprovisation*
- *Somatics - ausgewählte Methoden*
 - *Systemischen und Integrativen Bewegungslehre*
 - *Feldenkrais Methode*
 - *Shiatsu, Rolfing, Faszien Massage*
 - *Release Technik*
 - *Angewandte Anatomie*
- *Elemente der Tanz- und Maltherapie*
- *Tanz in der Natur*
- *Ecosomatics– Nachhaltigkeit im Körper/ Körper in der Nachhaltigkeit*
- *Embodied Reflexion: ausgewählte Methoden*
 - *systemische Beratung*
 - *gewaltfreien Kommunikation*
 - *Women Empowerment Coaching*
 - *Authentisches Bezeugen*

Ziele

- Verkörperung als lebenslangen, höchst individuellen Prozess erfahren
- Lokale und globale Themen im Zusammenhang mit Körper, Berührung, Kunst, Nachhaltigkeit und Heilung erforschen
- Querverbindungen von persönlicher, professioneller und kollektiver Entwicklung erleben
- Entwicklung neuer Körperbilder, Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz fördern
- Menschen dabei helfen, ihre Intuition, verkörpertes Wissen und Kreativität voll auszuschöpfen
- Somatische, innerpsychische, ökologische und spirituelle Querverbindungen erfahren, artikulieren und in professionelle Kontexte integrieren
- Verbindung zwischen dem unbewussten und bewussten Körper vertiefen
- Körpertraining und Körperbewusstseinschulung
- die verschiedenen Methoden des Holistic Dance vertiefen und als intra-, inter-, und trans-psychologische Prozesse verstehen
- Holistic Dance Pädagogik ergänzen, vertiefen und durch die globalen Themen erweitern

Module

1. Modul: Natur

- Innere Natur des Körpers – sich selbst wahrnehmen und ausdrücken
- Beziehung zu Umgebung/ Raum
- Tanzen/ Bewegen/ Sein im Freien

- Ecosomatics: persönliches und politisches Bewusstsein
- Möglichkeiten und Einschränkungen von Prozessarbeit in der Natur

2. Modul: Berührung

- Bewegung als Impuls für Berührung, Berührung als Impuls für Bewegung
- Körperarbeit im Kontext von Bewegung und Tanz
- Anatomie der Berührung (wen, wann, wie berühren)
- Körpersysteme (Muskeln, Faszien, Flüssigkeiten etc.) und ihre Bezogenheiten
- Schmerz und der Umgang damit

3. Modul: Archetypen

- Archetypen im Inneren aufspüren und im Tanz ausdrücken
- Männliche/ Weibliche Archetypen - bekannte und unbekannte
- Verkörperung statt Schauspielen von Archetypen
- Symbole und Rituale als archetypische Schätzsuche
- Übergänge zelebrieren

4. Modul Kommunikation

- Körper als ganzheitliches Kommunikationsinstrument
- Sprache als Quelle für Bewegung, Bewegung als Quelle von Sprache
- Stimme als Ausdrucksmittel
- Nicht- Wertende Sprache in einer wertenden Welt
- Fachliteratur und ihre Verbindung zur Bewegungspraxis

5. Modul: Intimität

- Nähe zum Selbst, Anderen und zur Umgebung
- Achtsamer und spielerischer Umgang mit Grenzen
- Sinnlichkeit und Sexualität (Unterscheidung und Verbindung) im Kontext der Bewegungspraxis
- Beziehungs- und Partnerschaftsthemen im Kontext der Bewegungspraxis
- Riding the Tiger - Wildheit zulassen und integrieren

6. Modul: Heilung

- Verkörperung als lebenslanger Prozess
- Spiralbewegungen der Heilung
- Kollektives Bewusstsein/ Kollektive Heilung

- Anatomie der Transformation
- Der tanzende Weg in einem bewussten Körper

Vorraussetzungen für ein Zertifikat als Holistic Dance Embodiment Pädagog*in

- Teilnahme an 6 live Modulen und 6 online Reflexionssessions
- Einen persönlichen Report über jedes live Modul schreiben (3-5 Seiten)
- Teilnahme an Peergroup: 6x live und 4x online
- 30 Stunden selbstorganisierter Unterricht (2 Protokolle a' 2 Seiten)
- Mindestens 10 Körpertherapie Einheiten bekommen (nicht inkludiert im Preis)
- 1 Buch von der Bücherliste gemeinsam mit der Peergroup erarbeiten und Zusammenfassung schreiben
- Körpertagebuch führen

Jedes Modul ist dem Prozess der einzelnen Teilnehmer*Innen und der Gruppe mit ihren persönlichen, professionellen und kollektiven Themen gewidmet, die sich während der Module und im Leben zeigen. Dies ermöglicht einen hochsensiblen, kreativen und nicht-invasiven Zugang, um „das was ist“ zu würdigen.

Individuelle Beratung und Betreuung während und zwischen den Modulen stehen in Absprache mit dem Unterrichtsleitung zur Verfügung.

Eine inhaltlich relevante Bücherliste wird zur Verfügung gestellt.