

## Jetzt ist Zeit für mich!

### – Mikrobiom- wir sind viele –

#### Embodiment und Kreativität nach Feierabend

#### Live Online Seminar

Fühlen wir uns in unserem Körper zu Hause, können wir flexibler, entspannter und zugleich kraftvoller im Leben stehen.

Nach einem herausfordernden Arbeitstag, in dem wir uns nur allzu oft fast selbst überholen, nehmen wir uns in unseren eigenen vier Wänden die Zeit, in unserem Körper anzukommen.

Mit somatischer Achtsamkeit lernen wir, die Sprache unseres Körpers immer besser zu verstehen. Geführte Körperreisen und anatomisches Grundlagenwissen begleiten diese wundervolle Reise zu den vielfältig ineinandergreifenden Strukturen des Bewegungsapparates, der inneren Organe, des Nerven- und Immunsystems. Bewegung zu Musik und spielerische Gestaltungsaufgaben fördern das Wohlbefinden, helfen, das Erlebte zu integrieren und bringen unsere Kreativität in Fluss.

Das Körpergeistbewusstsein öffnet wirksame Wege zu Selbstfürsorge und Selbstregulierung. Besonders während der Kontakteinschränkungen in der Coronakrise sind Onlinekurse ein wunderbarer Weg, den Kontakt zum eigenen Körper und zur eigenen Lebenskraft zu pflegen.

#### Du brauchst dazu:

- PC/Laptop mit Kamera und Micro
- Internetzugang
- Raum zum Bewegen
- lockere Kleidung
- Decke und Kissen für Entspannungsübungen am Boden
- Bluetooth-Lautsprecher für die Musik
- Tisch oder Bodenfläche zum Gestalten
- Gestaltungsmaterialien
- (welches wird rechtzeitig vorher mitgeteilt)
- Handykamera oder Kamera, mit der du die Gestaltung während des Entstehungsprozesses fotografieren und mir zumailen kannst (die von mir im Anschluss zusammengestellten Collagen werden den Teilnehmenden nachher zugemailt)

Material für die Gestaltungsphase:  
Weißes Papier, Buntstifte oder Filzstifte

<b>Seminar Nr.:</b>	891521
<b>Termin:</b>	05.07.2021
<b>Zeit:</b>	19:00 – 21:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Live Online Seminar über Zoom <b>Der Link wird Ihnen rechtzeitig zugesandt.</b>
<b>Preis:</b>	20,- €
<b>Dozentin:</b>	<b>Cornelia Budde</b>
Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, Lehrerin für Body-Mind Centering®, Practitioner of Body-Mind Centering®, Bildungsreferentin u.a. der FH Alice Salomon Berlin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am Herzen.	
Teilnehmer*innenzahl: max. 20	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen	

#### Thema an diesem 2-stündigen Termin:

– Mikrobiom- wir sind viele –

**Zeit: 19:00 Uhr – 21:00 Uhr.**

