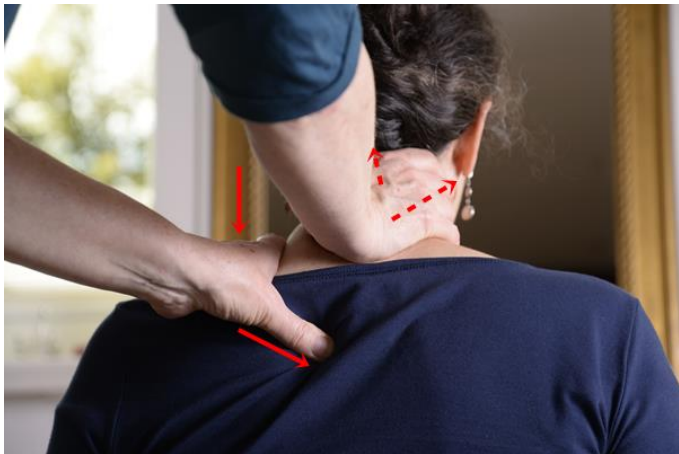


Ausbildungsbroschüre

Bodilance® Institut

Inhaltsverzeichnis

Bodilance	4
Ausbildungsmöglichkeiten	5
Bodilance® Trainer	6
Bodilance® Bewegungscoach	7
Informationen zu den einzelnen Modulen	8
Anatomie	8
Analyse und Impulse an den Funktionslinien	9
Bewegungsanalyse und Rekonstruktion	10
Bewegungsschulung	11
Analyse von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen	12
Kommunikation mit den Klienten	13
Ausbildungsbeginn und Preise	14



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird der Begriff Trainer gewählt, selbstverständlich bezieht dies auch Trainerinnen mit ein.

Bodilance

Unser Körper verfügt über ein perfektes System, das uns die Aufrichtung auf zwei Beinen und Bewegungen im aufrechten Stand ermöglicht. Durch einseitige Überbelastung unserer Muskulatur während der täglichen Aktivitäten kann dieses System gestört werden. Dies spüren wir als Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Gelenkentzündungen.

Die Balance des Systems lässt sich jedoch wiederherstellen. Dies geschieht durch einen *Bodilance*-Trainer, der durch das Geben sanfter, informativer Impulse während der häufigsten alltäglichen Bewegungen wie Hinsetzen, Aufstehen und Laufen hilft. Nach einiger Zeit können auch andere (z.B. berufsspezifische) Tätigkeiten geübt werden. Die *Bodilance*®-Methode ist eine pädagogische Methode: Die Grundidee ist, dem Körper verloren gegangene Informationen zurückzugeben. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung sowie die Möglichkeit freier Bewegungen soll wiederhergestellt werden.

Es werden auch manuelle (informative) Impulse gegeben. Diese Impulse sind jedoch pädagogischer Natur. Das heißt, der Organismus wird nicht zu Bewegungs- und Spannungsveränderungen gezwungen, sondern dazu angeregt, aus eigenem, oft verschüttetem Wissen zu schöpfen.

Um Impulse geben zu können, die eine Bewegung im Körper des Klienten anregen, aber nicht manipulativ (also zwingend) sind, ist es erforderlich, dass der Trainer mit seinem eigenen Körper so gut umgehen kann, dass er in der Lage ist, eine fließende Bewegung zu geben. Überspannungen – zum Beispiel in den Armen des Trainers bei der Impulsgabe – verhindern den Informationsfluss.

Wir können nur etwas weitergeben, das wir auch selbst in unserem eigenen Körper anwenden. Daher wird in der Ausbildung zum *Bodilance*-Trainer der Ausbilder zunächst mit dem Auszubildenden arbeiten, um dessen eigenes Bewegungssystem zu schulen. Beim Erlernen dieser Technik ist es für eine qualitativ hochwertige Arbeit notwendig, dass Sie als Trainer ein Leben lang gut mit sich selbst umgehen – Welch ein Luxus! Und Sie werden von Menschen umgeben sein, die froh, mit einem Lächeln auf den Lippen, aufgerichtet und entspannter Ihre Praxis verlassen.

Ausbildungsmöglichkeiten

Die zwei Ausbildungsbereiche der Bodilance Methode:

- Die Ausbildung zum **Bodilance® Trainer** ist eine vollständige Berufsausbildung und beinhaltet alle Bereiche der Bodilance Methode. Der Bodilance Trainer lernt Dysbalancen im körperaufrichtenden System durch Impulse während der grundaufrichtenden Bewegungen wiederherzustellen. Er analysiert die bestehenden Bewegungsmuster des Klienten und kann dem Klienten anschließend Lösungen zum beschwerdefreien Umgang mit dem eigenen Körper während aller Tätigkeiten geben.
- Die Ausbildung zum **Bodilance® Bewegungscoach** ist ein Teilbereich der gesamten Bodilance-Methode. Dieser Ausbildungsgang ist konzipiert um in einen bestehenden Beruf integriert zu werden. Die Hauptbestandteile dieser Ausbildung sind Fehler in den Bewegungen zu erkennen und mit Hilfe des Wissens um die Funktionsweise der Myofaszien die Bewegungsabläufe des Klienten/Patienten/Schülers zu optimieren.

Diese Ausbildung ergänzt folgende Berufe:

- Sporttrainer/Sportlehrer/in
- Ergotherapeut/in (motorisch- funktioneller Bereich)
- Physiotherapeut/in (Krankengymnastik)
- Logopäden/in

Und andere Berufe in denen mit der Anleitung/Korrektur von Bewegungsabläufen gearbeitet wird.



Bodilance® Trainer

Diese Ausbildung enthält folgende Module:

1. Anatomie 1+2 (bei Vorkenntnissen nur Anatomie 2)
 - 2 Kurse à 2,5 Tage (Kurszeiten auf den Seiten der Modulbeschreibungen)
2. Analyse/ Impulse an den Funktionslinien
 - 31 Kurse à 1,5 Tage
3. Bewegungsanalyse und Bewegungsrekonstruktion
 - 4 Kurse à 2,5 Tage
4. Bewegungsschulung
 - 3 Kurse à 2,5 Tage
5. Analyse von Arbeitsplätzen/Arbeitsabläufen
 - 1 Kurs à 5 Tage
6. Kommunikation mit dem Schüler/ Klienten / Patienten.
 - 1 Kurs à 2,5 Tage
7. Arbeit mit drei Klienten unter Supervision im 3. Ausbildungsjahr
Die jeweils 1., 5., und 10. Stunde findet mit der Ausbilderin statt.

Nach Abschluss aller Kurse wird eine Prüfung abgelegt, die sowohl in der Gruppe wie auch einzeln stattfindet und über 2 Tage geht.

Nach bestandener Prüfung sind Sie ausgebildeter Bodilance®-Trainer

Dauer der Ausbildung: 30 Monate (2,5 Jahre)

Kosten der Ausbildung: 340 € pro Monat (inklusive Prüfungsgebühren)

Bodilance® **Bewegungscoach**

Diese Ausbildung enthält folgende Module:

1. Anatomie 1+2 (bei Vorkenntnissen nur Anatomie 2)

- 2 Kurse à 2,5 Tage 310 € pro Kurs

2. Bewegungsanalyse und Bewegungsrekonstruktion

- 4 Kurse à 2,5 Tage 310 € pro Kurs

3. Bewegungsschulung

- 3 Kurse à 2,5 Tage 310 € pro Kurs

Nach Abschluss aller Kurse wird eine Prüfung abgelegt. Diese findet in der Gruppe statt und geht über 1,5 Tage.

Die Prüfungsgebühr beträgt 120 €

Nach bestandener Prüfung sind Sie ausgebildeter Bodilance®-Bewegungscoach.

Wenn Sie in Firmen mit Bodycoaching am Arbeitsplatz arbeiten möchten ist zusätzlich der folgende Kurs erforderlich:

Analyse von Arbeitsplätzen/Arbeitsabläufen

- 1 Kurs 5 Tage 620 €

Zusätzlich optional zu empfehlen ist der Kurs:
Kommunikation mit dem Schüler/Klienten/Patienten.

Kosten der Ausbildung inkl. Prüfungsgebühr, aber ohne den Kurs „Analyse von Arbeitsplätzen“: 2910 €

*Die Ausbildungskosten **können** über 12 Monate verteilt als regelmäßiger Betrag von 240 € (215 € ohne Anatomie 1) pro Monat bezahlt werden.*

Informationen zu den einzelnen Modulen

Anatomie

Im Unterricht wird der Zusammenhang von Muskeln, Knochen, Gelenken und dem Faszien-/Funktionssystem erlernt. Die Anatomie wird in Bezug gesetzt zu der Körperaufrichtung und dem Bewegungssystem. Durch Impulsgebung an den Faszien-/Funktionslinien werden nicht nur intellektuell sondern auch physisch die Zusammenhänge deutlich.

Kurs 1:

- Muskelgewebe
- Knochengewebe
- Binde- und Stützgewebe
- Muskelformen
- Skelett
- Wirbelsäule
- Gelenktypen



Kurs 2:

- Faszien-/Funktionszüge im Körper: über welche Strukturen verlaufen sie, in welcher Tiefe und wie können sie erreicht werden?
- Wirkrichtungen und die Bedeutung für die Bewegungen (auch die Bewegungen der Atemhilfsmuskulatur)

Die beiden Kurse finden unmittelbar hintereinander von Mittwoch bis Sonntag statt. Am Freitag ist zwischen beiden Kursen eine längere Pause.

Kurs 1: Mittwoch 10:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr.

Kurs 2: Freitag um 17:00 – 20:00 Uhr bis Sonntag um 17:30 Uhr.

(Unterrichtszeiten pro Tag: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr)

Teilnehmer mit anatomischen Vorkenntnissen können direkt mit Kurs 2 am Freitagabend beginnen.

Analyse und Impulse an den Funktionslinien

Impulse an den Funktionslinien

- Umgang mit dem eigenen Körper während der Impulsgebung unter Berücksichtigung der Funktionslinien.
- Wo können wir Impulse geben, welche Funktionslinien werden angesprochen?
- Bei welchen Bewegungen geben wir die Impulse?
- Arbeit auf dem Tisch mit den Funktionslinien.
- Wann geben wir wo Impulse und was bewirken wir damit?

Fallanalysen

- Auf welchen Ebenen kann der Körper aus der Balance sein?
- Ebene 1: Die Körperaufrichtung—reflektorisch.
- Ebene 2: Angewöhnte Bewegungsmuster und dadurch entstandene Dysbalancen.
- Wie und wo helfen manuelle Impulse und wann und wie verbale Impulse?
- Welche Impulse geben wir bei unterschiedlichen Problematiken?

Die 31 Kurse finden statt:

Freitags von 17:00 bis 20:00 Uhr

Samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:30 Uhr

*Wenn ein ausgebildeter **Bodilance Bewegungscoach** den Wunsch hat, die volle Bodilance Qualifikation zu erwerben, können die fehlenden Kurse nachgebucht werden.*

Bewegungsanalyse und Rekonstruktion

Neben der Analyse der gesamten Körperstatik ist die Bewegungsanalyse sehr wichtig. Während der Basis-Bewegungen wie Stehen, Gehen, Hinsetzen und Aufstehen kann man sehen, wo der Körper des Klienten schädigende Bewegungen ausführt.

Bei zu starker Muskelanspannung über längere Zeit verhindert die verkürzte oder überdehnte Muskulatur die natürliche Bewegung in den Gelenkzwischenräumen. Das gefühlte Bewegungsareal verschiebt sich und die Bewegungen müssen mit zu viel Kraft ausgeführt werden. Deshalb folgt die *Bewegungsrekonstruktion* auf die *Bewegungsanalyse*.

Durch die Bewegungsanalyse und die nachfolgenden korrektiven Impulse hat der Klient/Patient/Schüler sofort die Möglichkeit, die Bewegungen im Alltag anatomisch besser auszuführen und ist in der Lage, selbst etwas zur eigenen Gesundheit beizutragen.

Was bewegen wir und wo beginnt die Bewegung?

- Arme: Handgelenk, Ellenbogen, Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein,
- Hand, Finger
- Füße, Zehen
- Beine: Fußgelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk
- Rumpf: Gesamter Rumpf im Hüftgelenk, Rotation
- Brustkorb: Rotation, Atembewegung, Atem anhalten
- Kopf: Beim Sehen oder Hören, Essen, Riechen

Die 4 Kurse finden statt:

Freitags von 17:00 bis 20:00 Uhr

Samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:30 Uhr

Sonntags von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:30 Uhr

Bewegungsschulung

Sportliche Aktivitäten und auch verschiedenste andere Tätigkeiten werden in diesen Kursen analysiert und durch die Kenntnis der Funktionslinien können die spezifischen Bewegungsabläufe geschult werden.

Wenn Fähigkeiten durch körperliche Störungen nicht vorhanden oder verlorengegangen sind (zum Beispiel im Fachbereich der Ergotherapie und Physiotherapie) können diese durch die Bewegungsschulung wieder erlernt oder verbessert werden. (z.B. bei sensomotorischen/motorisch-funktionellen Entwicklungsstörungen oder zur Wiederherstellung der beeinträchtigten Fähigkeiten und Funktionen nach einem Schlaganfall).

Die Bewegungsschulung schließt im Gegensatz zu der Bewegungsrekonstruktion, die sich mit den unbewusst Erlernenen Bewegungsabläufen beschäftigt wie (z.B. Laufen, Greifen usw.) auch neue oder erlernte Bewegungsabläufe ein. Sie erlernen, wie komplexe Bewegungsabläufe angeleitet werden oder verbessert werden können.

Das ist eine sehr dankbare Arbeit, die bei allen täglichen Tätigkeiten, an den Arbeitsplätzen in Betrieben, bei der Arbeit mit Sportlern und mit Musikern aber auch bei alltäglichen Bewegungsabläufen eingesetzt werden kann. Physiotherapeuten, Sporttrainer, Ergotherapeuten, Stimmtherapeuten und viele andere Berufe können dieses erworbene Wissen gut in ihren Beruf integrieren. Der Klient bekommt unmittelbare Informationen, wie er ökonomischer mit sich selbst umgehen kann. Die Kursteilnehmer natürlich ebenfalls!

- *Verbale Bewegungsinformationen*, sodass der Klient wahrnehmen kann, wo seine (meist unbewussten) Denkfehler liegen
- *Manuelle Bewegungsimpulse* während des Bewegungsablaufs
- Welche *Bewegungsübungen* können dem Klienten helfen?

Die 3 Kurse finden statt:

Freitags von 17:00 bis 20:00 Uhr

Samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:30 Uhr

Sonntags von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:30 Uhr

Analyse von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen

Planung und Präsentation eines Vortrages für Kurse in einer Firma

- Welche Zielgruppe erwartet mich?
- Wie erreiche ich diese?
- Wie präsentiere ich mich authentisch?
- Wo findet der Vortrag statt?
- Wie stelle ich den Kontakt her?

Analyse des Arbeitsplatzes (am Beispiel Büroarbeitsplatz)

- Kopfhaltung am Telefon, wo steht das Telefon, Freisprechanlage?
- PC Stellung, Bildschirmhöhe
- Akzeptieren des Arbeitsplatzes wie man ihn vorfindet?
- Anpassungsbereitschaft hinterfragen
- Stuhl und Tischhöhe
- Arbeitsstellung

Welche psychischen Komponenten können am Arbeitsplatz belasten

- Zeitdruck
- Negative Bewertung
- Angst vor Fehlern
- Anpassung
- Lärm

Analyse der Bewegungen (Tätigkeiten) am Arbeitsplatz

Nachdem wir uns in diesem Kurs theoretisch vorbereitet haben, werden wir verschiedene Arbeitsplätze aufsuchen und vor Ort die äußeren Bedingungen und die Bewegungsabläufe analysieren. Den dort tätigen Personen werden wir Vorschläge/Lösungen aufzeigen für einen ökonomischeren Umgang bei seiner/ihrer Tätigkeiten.

1 Kurs à 5 Tage von Montag bis Freitag; Kosten 620 €

Tägliche Unterrichtszeiten: 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr

Kommunikation mit den Klienten

In diesem Kurs werden Sie erleben, wie Sie durch eine aufmerksame Kommunikation mit dem Klienten/Patienten/Schüler die Behandlungs- oder Schulungserfolge deutlich verbessern können.

Ein Beispiel:

Wie verarbeitet unser Gehirn verschiedene verbale Informationen?

Frau R. kommt mit Schulterbeschwerden zur Therapie. Der Therapeut sagt zu ihr: „**Sie ziehen** Ihre Schulter hoch und Ihre Schulter fällt **stark** nach vorne, kein Wunder das Sie Beschwerden haben“.

1. Bei Frau R. entsteht der Eindruck, dass sie etwas „falsch“ macht, weil sie ihre Schulter **hochzieht**. Dies ist meist nicht der Fall, weil Dysbalancen durch verschiedene Gründe (zum Beispiel einseitige Belastung) entstehen, die dem Menschen nicht bewusst sind. Also kann Frau R. nicht etwas „richtiger“ machen.

2. Durch das Wort „**stark**“ bekommt die Dysbalance eine Wertung und in Frau R. kann das Gefühl entstehen, dass sie ein **großes** Problem hat.

Wenn der Therapeut stattdessen sagt: „Ihre Schulter fällt nach vorne und dadurch entsteht in der Muskulatur um das Schultergelenk herum eine Dysbalance. Das führt dann zu ihren Beschwerden und wir können durch.....(*Therapieansatz*) diese Situation verbessern“.

Bei dieser Ausdrucksweise fühlt sich Frau R. nicht schuldig, dass sie etwas falsch macht, bekommt nicht den Eindruck, dass sie große Probleme hat. Ihr Problem wird nicht bewertet (*stark*) und sie bekommt zudem die Bestätigung, dass der Therapeut/Lehrer/Trainer schon eine Idee hat, wie ihr geholfen werden kann (*Lösungsorientiert statt Problemorientiert*).

Auch im Sport- oder Instrumentalunterricht ist es hilfreich zu erkennen wie wir durch unsere Kommunikation, die ebenfalls meist unbewusst erworben wurde, die Schulungserfolge verbessern können.

1 Kurs à 2,5 Tage (Zeiten wie bei den anderen Kursen)

Ausbildungsbeginn und Preise

Die Ausbildungen starten in der Regel am **1. September** jeden Jahres. Anmeldeschluss ist der 15. Juli. Den genauen Zeitplan erhalten Sie auf Nachfrage unter info@bodilance.de.

Die vollständige Bodilance® **Trainer** Ausbildung wird monatlich in Raten von 340 € berechnet. Die Ausbildung verläuft über einen Zeitraum von 30 Monaten. Wenn ein Teilnehmer Kurse verpasst hat, ist es möglich, nach vorheriger Absprache, diese nachzuholen.

Die Bodilance®-**Bewegungscoach** Ausbildung kann pro Kurs jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn bezahlt werden oder als regelmäßige monatliche Rate in Höhe von 240 € (inkl. Prüfungsgebühr) über einen Zeitraum von 12 Monaten. Teilnehmer mit anatomischen Vorkenntnissen brauchen nicht an dem Anatomiekurs 1 teilzunehmen und zahlen dementsprechend den Kurs nicht, beziehungsweise verringert sich die monatliche Ausbildungsgebühr auf 215 € pro Monat über 12 Monate.

5 Tage Kurse kosten pro Kurs 620 €
2,5 Tage Kurse kosten pro Kurs 310 €

Die Kurse Analyse und Impulse an den Funktionslinien sind Bestandteil der gesamten Bodilance Trainerausbildung und können nicht separat gebucht werden. Ausgebildete Bodilance **Bewegungscoaches** können die volle Qualifikation ebenfalls erwerben. Sie müssen dann jedoch die fehlenden Kurse und die Arbeit mit 3 Klienten nachträglich absolvieren. Die dann anfallenden Gebühren werden auf Anfrage ermittelt.

Weitere Informationen, die Anmeldeformulare und die Kurszeiten finden Sie der Bodilance Webseite.

Bodilance®-Institut
Petra Kunz Blunert
Hofholzallee 44
24109 Kiel
www.bodilance.de
info@bodilance.de

