

## Veronica Fischer



unterrichtet seit 40 Jahren Körperarbeit und entwickelte mit »beWEGen« ein somatisches Bewegungstraining, das auf der Feldenkrais- Methode aufbaut. Sie ist Tänzerin, Feldenkrais Practitioner (Abschluss 1990 in London bei G. Yaron), Körpertherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Sie studierte

modernen Tanz in München und New York bei Merce Cunningham, war Tänzerin + Choreographin in der Gruppe Dance Energy. Ausbildung in Posturaler Integration und energetischer Heilarbeit  
→ veronicafischer.de

### Themen der Wochenenden

jeweils Sa. 10.00–18, So. 10–16 Uhr

#### Urformen der Bewegung: Die Zelle

14./15.9.24  
Pulsieren, Schwingung, Wellen und Spiralen, Zellatmung, der Zellverband und das Bauchgehirn

#### Die Wirbelsäule in der Evolution: Der Fischkörper

19./20.10.24  
Die laterale Welle als Urform der Fortbewegung, die Wirbelsäule und ihre Bewegungsrichtungen

#### Vom Wasser an Land: Amphibien und Reptilien

9./10.11.24  
Entstehung der vier Gliedmaßen, Kriechen und Krabbeln, Hüft- und Schultergelenke

#### Leben am Land: Säugetiere

14./15.12.24  
Stabilität versus Flexibilität, Beugen und Strecken, der Atem und das Zwerchfell, die Faszien

#### Der aufrechte Gang: Homo Sapiens

18./19.1.25  
Wirbelsäule, Gehen, Gleichgewicht, Psoas

#### Vertiefung und Abschluss

15./16.2.25  
Die Anwendung des somatischen Bewegungstrainings in Gruppen bzw. in der Therapie

### Veranstaltungsort

Tanzstudios des Freien Musikzentrums  
81675 München, Max-Weber-Platz 2 / Rückgebäude

### Es profitieren besonders

Tanz- und Musikpädagog:innen, Coaches, Yogalehrer:innen, Therapeut:innen, Lehrer:innen, Managementtrainer:innen, Physiotherapeut:innen

### Teilnahmevoraussetzung

Erfahrung in Körperarbeit (Tanz, Yoga, Feldenkrais oder ähnliches) und die Teilnahme an dem Workshop oder Orientierungstag,

### Workshop Atem Bewegung Bewusstsein

Bitte melden Sie sich an unter der Kursnummer T430  
So. · 10.3. · 10.00 bis 17.00 Uhr · 74,- €

### Orientierungstag

Bitte melden Sie sich an unter der Kursnummer T922  
Sa. · 11.5. · 10.00 bis 15.30 Uhr · 25,- €

### Information + Beratung

Mit Veronica Fischer können Sie gerne per E-Mail einen Gesprächstermin vereinbaren  
→ info@veronicafischer.de

### Zertifikat

Das Zertifikat erhält man nach mindestens 80% Teilnahme, erfolgreichen Lehrproben und Supervision, die optional im Anschluss der Fortbildung möglich sind.

### Gebühren

1.085,- € · 6 Wochenenden · Kursnummer 24HT920

Photos © Regina Recht, Simon Spädtkle  
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

gemeinnützig seit 1979  
und gefördert durch



Landeshauptstadt  
München  
Kulturreferat



Freies Musikzentrum e.V. München

Ismaninger Str. 29, 81675 München  
Tel 089-41 42 47-0, Fax -60  
info@freies-musikzentrum.de  
freies-musikzentrum.de



# Atem Bewegung Bewusstsein

Fortbildung  
2024/25



Freies Musikzentrum  
München



## Atem Bewegung Bewusstsein

### Grundlagen des somatischen Bewegungstrainings für ein vertieftes Körper- und Bewegungsverständnis

#### Halbjährige, berufsbegleitende Fortbildung

Somatisches Bewegungstraining fördert ein fundiertes Verständnis für die primären menschlichen Bewegungsmuster. Dieses vertiefte Körper- und Bewegungsverständnis lässt sich effektiv in viele berufliche Tätigkeiten integrieren z. B. in der Medizin, Pädagogik, Musik, Therapie insbesondere Traumatherapie.

Grundlage der Arbeit ist die Feldenkrais-Methode und der Ansatz des somatischen Lernens. Weitere wichtige Elemente sind der Atem als verbindendes und öffnendes Element, sowie die innere Bewegung aus dem Faszienetz, die tiefere Schichten unseres Wesens berührt. Elemente aus dem Yoga, die den Körper stabilisieren, kräftigen und in seiner vertikalen Achse ausrichten, verbinden die Arbeit zu einem tiefgreifenden Körpertraining.

Ziel ist eine tiefe Verankerung in unserem Körper als Basis für eine wache Präsenz und Selbstverantwortung.

Man lernt, auf die Intelligenz des Körpers zu hören, Bewegungen aus dem inneren Spüren heraus zu organisieren und so Raum für Regeneration und Selbstorganisation zu geben. Mit der inneren Natur – nicht gegen sie – kann man Bewegungsmuster lösen, die zu Schmerz und Verletzungen führen, und Wege für einen stressfreien Umgang mit dem Körper finden.

»Atem Bewegung Bewusstsein« ist eine Basis für jede Art der Bewegungsschulung und zudem ein effektives Tool zur Stressreduktion und Resilienz.

Durch ein tiefes Verständnis für die eigene Anatomie lernt man Disbalancen bei sich selbst und anderen zu erkennen. Das Ziel ist die körperliche Erfahrung von Erdung und Stabilität, Aufrichtung und Größe, Präsenz und Bewegungsfreiheit.

Die Fortbildung teilt sich auf in ca. 70% Praxis, 20% Theorie und 10% Reflexion.

## Die Lehrinhalte

- **Vokabular der Evolution**  
Wellen und Spiralen, Beugen und Strecken, Kriechen und Krabbeln, Gehen und Balancieren
- **Prinzip des somatischen Lernens**  
Bewegung als Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse, Lernen durch Bewegung
- **Embodiment**  
Erdung, Entspannung, Aufrichtung und Präsenz
- **Einführung in die Feldenkrais-Methode**  
Möglichkeiten der sensomotorischen Organisation
- **Bewegte Anatomie**  
Bewegungsverständnis durch Spüren am eigenen Körper und Beobachten in Partnerarbeit
- **Die Rolle des Nervensystems in der funktionalen Bewegung**  
Synapsenbildung und sensomotorische Feedbackschleifen, die Evolution des Gehirns
- **Störungen natürlicher Bewegungsmuster**  
Die Grundmuster von Angst, Trauma und Stress