

Veranstaltungsübersicht + Veranstaltungsorte

Weimar: Das Studio ST, Cranachstraße 47
Erfurt: Pilateszentrum Erfurt, Löberstraße 37
Römhild: Grabfeld-Reitanlage

Infostunde Rolfing® Strukturelle Integration

Fokus: **Vortrag/Gespräch** zum Kennenlernen
- drop_in zu jedem Termin möglich
min 3 / max. 8 TN

Unsere Faszie limitiert die Struktur unseres Körpers und die Struktur limitiert seine funktionalen Möglichkeiten (Bewegungen). Nach Rolfing® Strukturelle Integration und Rolf Movement® Integration ist es möglich, den ganzen Körper selbst auf individuell höherem Level zu organisieren. Daher ist Rolfing® laut Ida Rolf - der Begründerin der Methode - ‚more educational than therapeutical‘ und keine Faszien-Technik im heutzutage verstandenen Sinn.

Sind Sie neugierig geworden? Kommen Sie gern mit Ihren Fragen!

Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Datum Weimar: 7.3.2019

Datum Erfurt: 26.6.2019

Frühbuchertarif: 12,00 €/Termin | Normaltarif: 15,00 €/Termin

VHS Erfurt - Vortragsserie

Fokus: **Vortrag mit Fragemöglichkeit** und kurzen, einfachen praktischen Übungen
- drop_in zu jedem Termin möglich; empfehlenswert alle Termine, da aufeinander aufbauend – Kleingruppe lt. Bedingungen VHS Erfurt

Dreier-Serie: Fascial Fundamentals

1. Mo., 4.2.19 17.00-18.30 Uhr: Rolfing® Strukturelle Integration

2. Mo., 25.2.19. 17.00-18.30 Uhr: Rolf Movement® Integration

3. Mo., 18.3.19 17.00-18.30 Uhr: Grundlagen und Einführung Faszial Fitness nach Dr. Schleip

Anmeldung und Zahlung: direkt über VHS Erfurt

Lectures, Fachvorträge und Projekte

Fokus: **Fascial Fundamentals, Dynamische Anatomie, Strukturelle+Funktionale Integration & Nachhaltiges Erfolgstraining**

1. ‚Rolfers open‘ – Tag der offenen Tür am 19. April 2019

An Ida Rolfs 123. Geburtstag steht traditionell wieder allen an Rolfing® Struktureller Intergration und an Rolf Movement® Integration Interessierten unsere Tür in Weimar offen. Zum kennenlernen, reden und spüren. Traditionell können Kinder unter 14 Jahren an diesem Tag eine kostenlose Rolfing®-

Session erhalten - so die zustimmenden Eltern dabei sind. Für die Kinder-Sessions empfiehlt sich eine Anmeldung per Email um ein Zeitfenster zu reservieren.

Noch zu erwähnen: Dr. Ida Rolf's Geburtstag ist am 19. Mai. Da steht bei uns schon ein Weiterbildungstermin im Kalender, daher feiern wir vom Studio ST dieses Jahr am 19.4. vor!

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Datum: 19.4.2019

Ort: Weimar

Anmeldung Kinder-Sessions: post@silke-thieme.de

2. Lecture-Serie ‚Rolfing® meets Pilates‘ – gemeinsam mit Anica Blobel, Inhaberin Pilateszentrum Erfurt
– inhouse –

Ort: Pilateszentrum Erfurt

Zeitraumen: April-Mai – weitere Info erfolgt auf website/aktuelles

Anmeldung: Eintragung in vor Ort ausgelegte Listen

3. Projektstart für unser 6. zweijähriges Mentoring

– inhouse –

Ort: Studio ST Weimar

Zeitraumen: Januar 2019– Dezember 2020

Anmeldung: Bewerbungen als Mentee zum Starttermin Januar 2021 möglich– Details siehe website

4. Projektstart: ‚Rolfing® meets Yoga‘ – gemeinsam mit Susann Kind, Inhaberin Yogastudio in Meiningen
– inhouse –

Ort: Studio ST Weimar

Zeitraumen: Juni-September – weitere Info erfolgt auf website

Anmeldung: email an post@silke-thieme.de

Bewegungswerkstatt

Fasziale Bewegungsqualität durch Veränderung des ‚pre-movements‘ und seiner ‚cortikalen Anker‘

Fokus: **Körperwahrnehmung/Körperbildung**/Bewegungsgestaltung

- drop_in zu jedem Termin möglich - min. 3/max. 7 TN je Termin -

Es geht nicht darum, von Ort zu Ort zu kommen. Es geht darum, wie - in welcher Qualität - wir von Ort zu Ort kommen. Veränderte Sichtweisen und neue, praktische Erfahrungen zum Verständnis von Bewegung erwarten Euch. Der Unterschied von gelenkiger, muskulärer und faszialer Bewegungsqualität steht immer im Mittelpunkt. Durch mein hochgeschultes Auge für jeden Teilnehmer individuell gesehen und meine versierten Hände wahrnehmbar korrigiert. Bewegungsfreude, zunehmende Klarheit, leichtere Koordination, mehr Ausdruckskraft als stetiger Entwicklungsprozess. Für jedes Alter, von jedem Ausgangspunkt.

1 x 1h pro Monat Erfurt, 1 x 1h pro Monat Weimar;

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Daten Erfurt: Mittwoch der 27.2., 20.3., 17.4., 22.5. und 19.6.2019

Daten Weimar: Donnerstag der 31.1., 21.2., 21.3., 18.4., 23.5. und 20.6.2019

Frühbuchertarif: 25,00 €/Termin | Normaltarif: 30,00 €/Termin

Taiji_Kurzform klassischer Yang Stil

Lebenslang verfeinerbarer Baustein für die eigene tägliche Bewegungsroutine zur Gesunderhaltung

Fokus: Körperwahrnehmung/Körperbildung/**Bewegungsgestaltung**

min. 3/max. 8 TN

Bewegungsfluss, Bewegung aus der Mitte, Gewichtsübergang von A nach B, Kraftrichtung - das sind die beschreibenden Worte für die im Kurs vermittelte Bewegungsqualität. Welche sich mit der täglichen Gesundheitsübung Taiji lebenslang verfeinern lässt - bis hin zum Moment der körperlichen und geistigen Sammlung für die Transformation des inneren Energiekörpers.

Teil_1 - drop_in -

In diesem Kurs beginnen Anfänger und vertiefen Fortgeschrittene das Erlernen der ersten Sequenz der Kurzform des T'ai Chi Ch'uan, im klassischen Yang Stil. Der Kurs ist für Anfänger und Kenner des ersten Teils - jeder verfeinert seine Bewegungsqualität auf dem Level seiner individuellen Aufnahmemöglichkeit. Anfänger hören mehr auf den reinen Ablauf der Bewegungsfolge, die Bemerkungen zur Ausführungsqualität kommen meist nur bei den Fortgeschrittenen an. Für Menschen jeden Alters, die täglich zu Hause ihre Beweglichkeit und Bewegungsqualität ausbauen wollen.

Zeit: jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Datum: 26./27.1.2019

Frühbuchertarif: 225,00 € | Normaltarif: 240,00 €

Teil_2 - nach zweimaliger Teilnahme am Teil_1 oder persönlicher Absprache -

Wie unter Teil_1, nur wird die zweite (von insgesamt drei) Sequenz der Kurzform erlernt und verfeinert.

Zeit: jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Datum: 2./3.3.2019

Frühbuchertarif: 225,00 € | Normaltarif: 240,00 €

Taiji Korrekturstunden

- für Fragen und Feinkorrektur - Optional auch ohne aktuellen Kursbesuch buchen

min. 3/max. 8 TN

Teil_1

- drop_in bei Kenntnis Teil_1-

Weimar, 7.2.2019, 17.00- 18.00 Uhr, Frühbuchertarif 25,00 € | Normaltarif 30,00 €

weitere Termine auf Anfrage möglich, gern bei Interesse als Einzelteilnehmer vormerken lassen

Teil_2 inklusive Teil_1

- drop_in zu jedem Termin bei Kenntnis Teil_1 und Teil_2-

Weimar, 14.3.2019, 17.00- 18.00 Uhr, Frühbuchertarif 25,00 € / Normaltarif 30,00 €

weitere Termine auf Anfrage möglich, gern bei Interesse als Einzelteilnehmer vormerken lassen

Body_3

Fascial Fundamentals & somatische Bewegungsarbeit

Fokus: Körperwahrnehmung/**Körperbildung**/Bewegungsgestaltung

min. 3/max. 7 TN

- drop_in -

Wir lernen, mit unserem Körpergewicht(!) in die Faszien hinein zu schmelzen, sie dabei „wohlweh“ zu spüren und bewegen, um dann mit neuem Körpergefühl für die langen faszialen Bewegungsketten federnd nach Hause zu gehen. Mit und viel ohne die bekannten Rollen und Bälle. Klassische Anatomie, funktionale Anatomie und Bewegungslehre aus klassischem Sport sowie aus faszialem Blickwinkel werden uns die Unterschiede der Bewegungsqualität näher bringen und praktisch erfahrbar machen.

Zeit: jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Datum: 6./7.4.2019

Frühbuchertarif: 225,00 € | Normaltarif: 240,00 €

Body_IQ

Somatisches Lernen und somatische Bewegungsarbeit

Fokus: **Körperwahrnehmung**/Körperbildung/Bewegungsgestaltung

- drop_in über mindestens einmalig Beginner oder nach Absprache -

min. 3/max. 7 TN -

In Anlehnung an die Körperarbeit ‚Sensory Awareness‘ von Charlotte Selver geht es um das Erforschen unserer Muster für Aktionsbereitschaft und die individuelle Entwicklung unserer Aktionsbereitschaft bei kleinen und kleinsten Bewegungen. Wie organisiere ich persönlich meinen Körper um einen Stein zu heben? Welche typischen Spannungsmuster baue ich auf? Sind diese der Bewegung dienlich? Wieviel Kraft braut es in Fingern, Hand, Unterarm, Oberarm, Schultergelenk dazu? Was kommt dabei als nächstes in mein Spannungssystem? Kopf? Hals? Wirbelsäule?... Sehr intensive Körperwahrnehmungsstunden erwarten Euch!

Fortgeschrittene: jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Beginner: jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

Datum: 11./12.5.2019

Frühbuchertarif: 225,00 € | Normaltarif: 240,00 €

Body_Move

Fasziale Bewegungsqualität im Raum und Bewegungs- und Atemrhythmus dabei

Fokus: Körperwahrnehmung/**Körperbildung**/**Bewegungsgestaltung**

min. 3/max. 7 TN

- drop_in -

Beginnend wie Body_3: Wir lernen, mit unserem Körpergewicht(!) in die Faszien hinein zu schmelzen, sie dabei „wohlweh“ zu spüren und bewegen, um dann mit neuem Körpergefühl für die langen faszialen Bewegungsketten federnd nach Hause zu gehen. Aber ganz ohne die bekannten Rollen und Bälle. Dafür

in freier Bewegung im und durch den Raum. Mit und ohne Musik. Klassische Anatomie, funktional-dynamische Anatomie sowie Grundlagenelemente der Bewegungslehre aus Modern Dance und Ballett werden aus faszialem Blickwinkel praktisch erprobt. Viel Bewegung mit Rhythmik praktisch erfahrbar.

Zeit: jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Datum: 1./2.6.2019

Frühbuchertarif: 225,00 € | Normaltarif: 240,00 €

Körperarbeit für Reiter und Pferd Teil_1

- Fokus: **Körperwahrnehmung/Körperbildung**/Bewegungsgestaltung –
min. 6/max. 10 TN - mit und ohne Pferd möglich – nur Vormittagsbuchung nach Absprache möglich
Vormittag: Körperarbeit Reiter – Grit Silke Thieme – Assistenz: Judith Gundelwein
Nachmittag: Umsetzung auf dem Pferd: Judith Gundelwein – Assistenz: Silke Thieme

3-teilige Workshop-Serie

Teil_1 Grundlagen der freien, aufrechten Haltung

Teil_2 Freie Arme, Hüften und Schenkel

Teil_3 Lockerer Hilfenkreislauf/Freier Kopf

Angebot der Workshops im Halbjahresrhythmus – genug Zwischenzeit für Einüben/Verkörpern

Vormittag 9.00 – 13.00 Uhr | Silke Thieme www.silke-thieme.de

Entdecken und Erforschen ihrer Muster für Aktionsbereitschaft

Finden sie ihre individuelle Entwicklung unserer Aktionsbereitschaft bei kleinen/kleinsten Bewegungen

Wie organisieren sie ihren Körper um einen Gegenstand zu heben?

Welche typischen Spannungsmuster bauen sie dabei auf? Sind diese der Bewegung dienlich?

Wieviel Kraft braut es in Fingern, Hand, Unterarm, Oberarm, Schultergelenk dazu?

Was kommt dabei als nächstes in mein Spannungssystem? Kopf? Hals? Wirbelsäule? Hüften? Zehen?

Silke Thieme leitet Übungen an und wird mit ihren geschulten Augen und ihrer Bewegungsexpertise jedem Teilnehmer seine Spannungsmuster verdeutlichen und Anleitung zum Loslassen geben.

Nachmittag 14.00 – 18.00 Uhr | Judith Gundelwein www.judith-gundelwein.de

Praktische Umsetzung des Gelernten auf dem Pferd bei ‚einfachen‘ Reitabläufen.

Weitere Infos und Anmeldung:

Judith Gundelwein | Email: info@judith-gundelwein.de | Tel.: 0171 3209212