

Jahresplan erstes Ausbildungsjahr

25. bis 26. Januar 2014	Das Bewegungsritual Einführung in energetische Übungen
22. bis 23. März 2014	Körperausrichtung Körperwahrnehmung
26. bis 27. April 2014	Atmung Aktivierung und Unterstützung der Funktion der Organe
17. bis 18. Mai 2014	Qi-Gong Drachen und Tiger Teil I Energie wahrnehmen
14. bis 15. Juni 2014	Qi-Gong Drachen und Tiger Teil II Die Energie bewegen
11. bis 16. August 2014	Intensivwoche
20. bis 21. September 2014	Kreislaufen und Meditation Zwischenprüfung

Kursort

Sempacherstrasse 24
CH-4053 Basel

Kosten

CHF 3400.– jährlich

Alexis Heimann

Sempacherstrasse 24
4053 Basel
T. 0041 61 362 01 94
alexis.heimann@bluewin.ch
www.body-mind-trainer.ch
www.taichibasel.ch

Alexis Heimann Ausbildungsprogramm

Body-Mind-Trainer 2014

Mit der zweijährigen Ausbildung
an zwölf Wochenenden und zwei Kurswochen
zum Body-Mind-Trainer



Ausbildung zum Body-Mind-Trainer

Basierend auf den drei Säulen der holistischen Körpernetzwerke **faseriges, flüssiges und nervales Netz** erhalten Sie ein fundiertes Wissen über die Funktionsweise des menschlichen Körpers. Sie lernen die drei Körpersysteme zu aktivieren, mittels der Zugänge über:

Körper – Energie – Mind

Die drei Stufen

- den Körper bewegen und fühlen
- die Energie fühlen und bewegen
- den Geist beobachten und zur Lenkung der Energie einsetzen

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung und einem Zertifikat abgeschlossen. Es müssen mindestens 80% der Ausbildungszeit besucht werden.

Der Body-Mind-Trainer

Die umfassende und ganzheitliche Ausbildung ermöglicht dem Body-Mind-Trainer individuell und persönlich zu wirken. Er versteht es physische, psychische und energetische Strukturen zu einem Ganzen zu fügen. Der Mensch wird als Einheit erfasst.

Einfache, effiziente und überall und jederzeit praktizierbare Übungen werden vermittelt. Eine Verbesserung der Haltung, Optimierung des Bewegungsflusses, Vertiefung der Atmung, Steigerung des Energieniveaus, Stärkung der Gesundheit und der mentalen Fähigkeiten und ein bewussteres Leben in Freude sind die positiven Resultate.

Ob im Einzelunterricht oder in Gruppen, in fortlaufenden Kursen, in Kursblöcken, Wochenendseminaren und ganzen Kurswochen passt sich der Body-Mind-Trainer den Erfordernissen an und ist ganz flexibel einsetzbar.

Während der Ausbildung erlernen Sie Übungen aus den Bereichen **Qi Gong, Tai Chi, Bagua, Meditation.**

Wir beginnen mit vereinfachten Versionen, die schnell erlernbar, leicht zu vermitteln sind und gleich die ersten positiven Wirkungen zeigen.

Diese Übungssequenzen und Sets werden dann in einer zweiten Phase zu Ihrer vollen Komplexität ausgebaut und verfeinert, damit sich ihr ganze Wirksamkeit entfalten kann.

Sie erlernen Prinzipien, die vielfältig einsetzbar sind, vor allem in allen Bewegungskünsten und künstlerischen Bereichen.

Musiker, Tänzer, Sportler, Künstler, Schauspieler und alle, deren Tätigkeit eines harmonischen Körpergefühls bedarf, können ihr Bewegungsvermögen optimieren und eine grössere Leichtigkeit und Freude dabei entwickeln.

Was Sie mitbringen müssen

Als Voraussetzung zur Ausbildung sollten Sie bereit sein einen erheblich grösseren Einsatz – als für reguläre Qi-Gong-Wochenenden üblich – zu leisten. Das gelernte Material sollten Sie zwischen den Kursblöcken täglich praktizieren und die theoretischen Grundlagen studieren sowie jeweils schriftliche Hausaufgaben lösen. Am Ende des ersten Ausbildungsjahres findet eine Zwischenprüfung statt.



Alexis Heimann

Sport- und Mathematiklehrer,
Therapeut für psychodynamische und
integrative körperorientierte Prozesse.

Lehrer der inneren und äusseren Kampf-
künste Tai Chi Chuan, Baguazhang und
Qi Gonglehrer