

Beckenboden

Seminartag 2: Beckenboden

Fortbildung Faszien-Coaching / □Trainer*in für Tiefensensibilität

VTZ Trimini
Saarlandstraße 9
66482 Zweibrücken

10:00 – 17:00 Uhr / Kursleitung: Harald Xander und Dominik Hartmann

Kursgebühr: 72 Euro für Kursteilnehmer VTZ, 108 Euro für externe Teilnehmer, 10% Rabatt auf Buchung weiterer Seminartage, Angehörige von Heil- und pädagogischen Berufen abzgl. 19% Umsatzsteuer




Am zweiten Seminartag beschäftigen wir uns mit der besonderen Rolle des Beckenbodens für Stabilität und Flexibilität. Dies gilt sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene. Wir erfahren viel über die Einbindung des Beckenbodens ins Faszienetz. Die Übungen führen uns bis ins feinste Wahrnehmungsregionen, vom Beckenbodentraining zum Coaching und zum Training der Tiefensensibilität.

Wie immer in wichtiger Bestandteil: en der Transfer des Gelernten in das eigene Berufs- bzw. Anwendungsfeld.

Seminartag 2 - Fokusthema: Beckenboden



Feld der Übung	Seminartag	Lernprozess	Thema	Vermittlung	UE à 45 min
▼ Tag 2					8
Feld der Übung Faszien-Coaching / Tiefensensibilität:					Zw.-Summe:
▼ Innere Bewegung					3
Innere Bewegung	Tag 2	Spürsinn	Keim der Bewegung	Praxisanleitung	0,5
Innere Bewegung	Tag 2	Wissen	Beckenboden und Faszien	Vortrag	0,5
Innere Bewegung	Tag 2	Haltung	Halt und Haltung aus der Mitte	Praxisanleitung	0,5
Innere Bewegung	Tag 2	Können	Vom Beckenbodentraining zur Alchemie des Beckenbodens	Praxisanleitung	0,5
Innere Bewegung	Tag 2	Träume	Verbindungen des Beckenbodens im Körper	Meditation	1
▼ Innere Berührung					1,5
Innere Berührung	Tag 2	Spürsinn	Punktgenaue Aktivierung	Praxisanleitung	0,5
Innere Berührung	Tag 2	Wissen	Innere Bewegungsqualitäten	Vortrag	0,25
Innere Berührung	Tag 2	Haltung	Tonusregulation der Beckenorgane	Praxisanleitung	0,25
Innere Berührung	Tag 2	Können	Tonusselbstregulation	Partnerübung	0,25
Innere Berührung	Tag 2	Träume	Angst und Begehren / Landschaften des Beckenbodens	Partnerarbeit	0,25
▼ Innere Tiefe und innere(s) Weiten					1,25
Innere Tiefe und innere(s) Weiten	Tag 2	Spürsinn	Beckenboden in Dehnprogrammen	Praxisanleitung	0,25
Innere Tiefe und innere(s) Weiten	Tag 2	Wissen	Tiefenschichten des Beckenbodens	Vortrag	0,25
Innere Tiefe und innere(s) Weiten	Tag 2	Haltung	Daoistische Dehnübungen Fortsetzung & Wiederholung	Praxisanleitung	0,25
Innere Tiefe und innere(s) Weiten	Tag 2	Können	Sinken in die Struktur (Faszien)	Praxisanleitung	0,25
Innere Tiefe und innere(s) Weiten	Tag 2	Träume	Sinken in die Struktur (Coaching)	Partnerarbeit	0,25
▼ Innere Resonanz					2,25
Innere Resonanz	Tag 2	Spürsinn	Membrane, Diaphragmen, Schwingböden	Praxisanleitung	0,5
Innere Resonanz	Tag 2	Wissen	Resonanztheorie Fortsetzung	Vortrag	0,5
Innere Resonanz	Tag 2	Haltung	Aufrichtung über die Diaphragmen	Praxisanleitung	0,25
Innere Resonanz	Tag 2	Können	Resonanz im therapeutischen/pädagogischen Kontakt	Austausch	0,5
Innere Resonanz	Tag 2	Träume	Chakren, Resonanzböden und Inspiration	Meditation	0,5
Fortbildung Faszien-Coaching / Trainer*in für Tiefensensibilität					
Seminartag 2 - Fokusthema: Beckenboden					



[Faszien-Coaching Seminartag 2](#)

Übersicht Seminartag 2: Beckenboden

[Hier klicken und mehr erfahren zu den Fortbildungen zur inneren Bewegung / Bewegung von Herzen ...](#)