



**INNERELANDSCHAFTEN - Bewegen  
und Wahrnehmen \* Body-Mind Centering**

TanzZentrale Fürth  
23./24. Oktober  
20./21. November  
18./19. Dezember

DAS ALPHABET DER BEWEGUNG – Teil I  
**Reflexe und Gleichgewichtsreaktionen**

FR **23.Okt**: 19 - 21 Uhr  
SA **24.Okt**: 10 - 13 Uhr

DAS ALPHABET DER BEWEGUNG – Teil II  
**Die frühkindlichen Bewegungsmuster**

FR **20.Nov**: 19 – 21 Uhr  
SA **21.Nov**: 10 – 13 Uhr

BEWEGUNGSSTROM  
**Das Muskelsystem**

FR **18. Dez**: 19 – 21 Uhr  
SA **19. Dez**: 10 – 13 Uhr

- Ort:** TanzZentrale Fürth, Kaiserstraße  
177, 90763 Fürth.
- Teilnehmer-  
zahl:** aufgrund der Covid-19 Maßnah-  
men nur max. 7 Teilnehmer/Innen
- Kosten:** 50 Euro pro Workshop (Fr/Sa), bei  
Anmeldung zu allen drei Work-  
shops 120 Euro insgesamt (Die  
Workshops bauen aufeinander auf,  
können allerdings auch unab-  
hängig voneinander besucht wer-  
den).
- Leitung:** Christian Meier, Lehrer für  
Body-Mind Centering, Arzt
- Anmeldung:** Email TianMeier @web.de  
Tel 0179 128 06 27
- Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor dem Work-  
shop

...Frühkindliche Bewegungsentwicklung geschieht in bestimmten Schritten und folgt ihrem eigenen inneren Zeitplan. Jeder vorangegangene Schritt unterstützt den darauf folgenden. Wird einer ausgelassen, schwächt die entstandene Lücke unser Bewegen und führt meist zu Kompensationen in Form von unökonomischen Bewegungs- und Haltemustern. Im Workshop treten wir spürend mit unserer eigenen „Bewegungsgeschichte“ in Verbindung, zerlegen sie in einzelne Sätze, Wörter und Buchstaben, um dann das Potential in ihrer Ganzheit neu zu entdecken...

...In der Art und Weise, wie wir Muskeln gebrauchen und empfinden, zeigen sich nicht nur Bewegungs- und Haltemuster, sondern auch mentale, emotionale, Verhaltens- und Beziehungsmuster. Was geschieht mit diesen Mustern, wenn wir uns ganz auf die „strukturellen Bedingungen“ wie z.B. das Ineinandergleiten der einzelnen Muskelfilamente, das spiralförmige „Strömen“ während einer Bewegungsinitiation oder das explizite Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen einlassen?...

**Für alle, die sich für Bewegung und  
erfahrbares Körperwissen interessieren!**