

# Bodybliss



# Programm

*Der Körper lässt sich nicht zum Glück zwingen, da hilft kein Ausdauertraining,  
keine Diät oder mentale Konzentration. Körperglück kommt auf leisen Pfoten,  
wenn der Geist entspannt, der Atem gelöst und die Wahrnehmung voll innerer Zärtlichkeit ist.*

## Samstag Wild und Weiblich Körperfreuden für Frauen

An diesen Samstag-Nachmittagen wartet eine lustvolle Mischung an Bewegungsimpulsen. Wir bewegen, tönen und tanzen uns durch die Verkrustungen des Alltags in einen sinnlich fließenden Körper. Mit den speziellen Übungen rund ums Becken und im Beckenboden stellt es sich ganz von selbst ein, das ‚Champagnergefühl‘. Eine Art zellulärer Schwips, der sich anfühlt als ob lauter kleine Sprudelbläschen durch die Zellen tanzen. **Daten:** 2. Oktober, 4. Dezember Zeit: 14.00-18.00 Uhr, Kursgebühr € 60,-

## Freitag Specials für Frauen und Männer

Diese Nachmittage sind neu und beliebt und bieten Frauen und Männern die Möglichkeit spezielle Körperthemen in Theorie und Praxis zu bewegen,

**Daten:** 20. August: Freiheit für die Wirbelschlange;  
22. Oktober: Becken, Bauch und Beine, ; 3. Dezember: Wave Motion und Flow  
Zeit: Freitag 16.30 -19.30 Uhr, Kursgebühr: € 45,-

## 9.-12 September Grundlagenseminar Bodybliss und Continuum

An vier Tagen werden die grundlegenden Bewegungsthemen von Continuum Movement, Bodybliss und aktuelle Konzepte aus der Neurobiologie der Bewegung vermittelt. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei dem ‚embodiment‘, also dem Eintauchen in den ‚Körper als Bewegung‘ und dem sinnlichen Entfalten in die fließende Dynamik unseres Daseins. Das Grundlagentraining bietet als eingeständige Weiterbildung vielfältige Anregungen für ‚professionels‘ und lädt interessierte Laien zu einem intensiven und inspirierenden Bewegungsprozess ein. Inspirierende Konzepte: Die Evolution der Bewegung und des Atems, Urbewegungen und Gestaltungskräfte von Wasser und Bindegewebe, inneres Körperselbstbild, Kraftzentrum Mitte und inner unit. Bewegende Themen: Atem- und Bewegungsräume, Beckenboden und fließende Stärke, Mikrobewegungen und Töne, Wave Motion und Flow, Körpersinn und sinnlicher Körper. Die im Grundlagentraining vermittelten Kenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung zur Bodybliss Trainerin.  
> Ausführliche Unterlagen zur Ausbildung versenden wir gerne auf Anfrage.  
Beginn: Donnerstag 14.00 Uhr, Ende: Sonntag 14.00 Uhr, Kursgebühr: € 450,-

## Samstag: 25. September 1. Internationaler Bodybliss Tag

An diesem Tag sind in verschiedenen Städten in Deutschlands und in Österreich unsere Studios für Sie geöffnet. Es erwarten Sie Vorträge zu Themen und neuesten Erkenntnissen in den Bereichen Schmerztherapie, Stressabbau, Entspannung und Bindegewebsforschung. Und jede Menge Bodybliss-Bewegungsangebote zum Kennenlernen dieses neuen, ganzheitlichen Körpertrainings >> [www.bodybliss-tag-international.de](http://www.bodybliss-tag-international.de)

## Samstag 13. November: Körper, Klang und Stimme

Der Körper ist das Instrument durch den das Leben sein Lied singt. Ob Sie nun Arien schmettern oder einfach vor sich hinrällern wollen oder die Präsenz Ihrer Stimme verbessern wollen- das harmonische Gestimmt-Sein von Muskeln, Faszien (Bindegewebe) und der fließenden Dynamik unseres Körpers bildet die Grundlage für Stimm- und Singgenuss. An diesem Tag entdecken wir den Körper über fließende Bewegungen und kreative Tonexplorationen als schwingenden Klangraum. Schwerpunkt unserer Entdeckungsreise ist die innere Stütz Muskulatur, die als ‚inner unit‘ vom Beckenboden, dem innersten Bauchmuskel, den kleinen Muskeln um die Wirbelsäule und dem Zwerchfell gebildet wird. Dabei orientieren wir uns an einem modernen Körperkonzept, dem ‚Tensegrity-Modell‘, bei dem Knochen, Muskeln und Bindegewebsstrukturen als ganzheitlich-dynamisches Netzwerk agieren und diese Wohlspannung schließlich genussvollen Wohlklang erzeugt.  
Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr, Kosten: € 90

## Bodybliss und Continuum in Wien

An einem Wochenende dem Leben als Bewegung auf der Spur. Über Atem, Ton und Bewegung erleben wir unseren Körper als einen Fluss, ständig in Bewegung und andauernd in Veränderung. Inspiriert von den vielfältigen Lebensformen der Biologie, wie zum Beispiel den Fließbewegungen des Wassers oder den vitalen Kräften des Dschungels, experimentieren wir mit einer Vielfalt an Bewegungsbildern. Getragen von innerer Achtsamkeit und der Einladung den Körper fein und sinnlich zu erleben, öffnet sich ein erweitertes Körperbewusstsein und ein sinnlich erlebtes Verständnis für die unserem Körper zugrunde liegende Intelligenz und Kreativität.

**Inspirierende Konzepte:** Urbewegung und Gestaltungskräfte von Wasser, Atem und der Tanz des Lebens, Faszination Faszien: das Bindegewebe als Sinnesorgan, , Kraftzentrum Mitte und fließende Stärke, Tensegrity Modell: der Körper als dynamisches Körpernetzwerk **Bewegende Themen:** Atemreisen und Bewegungsräume, Achtsamkeit als Segen, der innere Diamant und Beckenbodentraining, Mikrobewegung und Töne, Wave Motion und Flow, Körpersinn und sinnlicher Körper

**Wien 19.-21. November Anmeldung:** Martina Polleros Tel. 0043(0)262666406 [martinapolleros@aon.at](mailto:martinapolleros@aon.at)

## Wintersonnwend - Ritual

Über das Wintersonnwend-Ritual verbinden wir uns mit der Intensität der längsten Nacht des Jahres. Diesen energievollen Wendepunkt feiern wir über ein Ritual, Meditation und Bewegung: Wir erforschen die Qualität von Dunkelheit, schließen das vergehende Jahr ab und rufen ins Licht, was im neuen Jahr geboren werden möchte.

Dienstag, den 21. Dezember, 17.00-22.00 Uhr, Kosten € 65,-

Die Kurse und Workshops finden – sofern nicht anders angegeben - im **Studio Bodybliss**, Türkenstr. 78, 80799 München statt.