

# Body-Alignment & Tanz®

ein ganzheitlicher & kreativer Weg  
zu Bewegung und Körperhaltung

mit Renate Müller-Procyk  
in Freiburg

## Body - Alignment - Schnuppertag

Thema: Atem – Raum

Sa. 24. Sept. 2022 von 11 – 17 Uhr

Ort Studio Rybalov, Sedanstr. 22, Freiburg nahe Hbf.

Gebühr 85 € / 75 € ermäßigt

Es gibt zwei Sozialplätze zu 45 €

## Ausbildung zur Lehrerin für Body Alignment

Jahr 1 16 Unterrichtstage in vier Modulen

29. Oktober – 02. November 22; 11. – 12. Februar 23;

07. – 10. April 23; 05. – 09. August 23

Ein zweites Ausbildungsjahr kann angehängt werden.

Gebühr pro Jahr: € 1485

Anzahlung € 285 plus 12 Monatsraten zu € 100

Es gibt zwei Sozialplätze zu je € 990 pro Jahr. Hierfür

kann evtl. ein Bildungsgutschein beantragt werden.

### **Regionale Fortbildung für Dozent/innen der Volkshochschulen 28. / 29. Januar 2023**

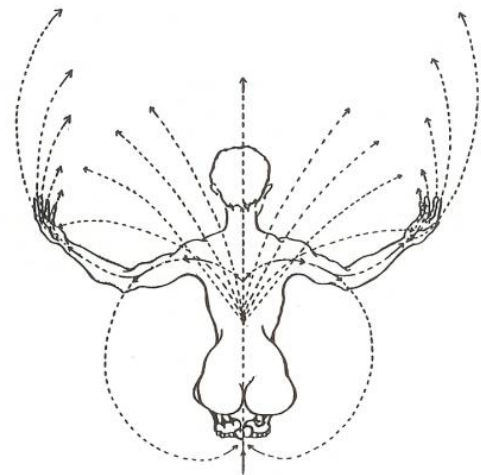
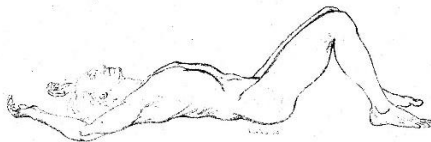
Rücken – beweglich, elastisch & frei

Gebühr je € 60 Kursleitende € 140

Externe

Ort VHS im Colombi-Eck, Friedrichstr.

52; Freiburg nahe Hauptbahnhof



### **Renate Müller-Procyk- Diplom Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin**

studierte Bühnentanz an der Hochschule der Künste in Amsterdam / NL von 1980- 86. **Sie ist ausgebildet in** Tanztechnik, Improvisation, Contactimprovisation & Choreographie in der Tradition des New Dance; sowie lebendige Anatomie/ Ideokinese nach Mabel Todd.

**Die Methode Body-Alignment und Tanz** entwickelte sie aus ihrer Tanz- und Unterrichtspraxis seit 1986. **Ihre Arbeit gilt insbesondere** der Schulung des Körperbewusstheit und der damit wachsenden Freiheit und Lebendigkeit, die in Alltag und Beruf ihren Ausdruck findet. Auf dieser Basis kann Jede\*r das eigene Potenzial entfalten.

Für Gesundheit, Wohlbefinden und  
Leistungsfähigkeit- in Alltag & Beruf



Renate Müller-Procyk

Tel.00 49 (0)761- 21 777 477

renate@newdance-freiburg.de



Renate Müller- Procyk

Tel. 00 49 (0)761- 21 777 477

renate@newdance-freiburg.de

[www.newdance-freiburg.de](http://www.newdance-freiburg.de)

# Body-Alignment®

**Body-Alignment bedeutet** Aufrichtung oder Ausrichtung des Körpers. Die Methode bewirkt eine nachhaltige Optimierung von Haltungs- und Bewegungsmustern. Der Körper wird beweglicher, die Gelenke geschont und Bewegen wird leicht, ökonomisch und anmutig.

„**Body-Alignment**“ wirkt im Sinne der **Ideokinese** mit der wissenschaftlichen Erkenntnis darüber, dass unsere Gedanken einen direkten Einfluss auf die Qualität unseres Körpergebrauches haben.

**Die Methode zeigt in Theorie und Praxis,** wie Knochen, Muskeln und Gelenke optimal zusammenarbeiten und welche Bilder, Bewegungs- und Dehnübungen helfen, diesen organischen Haltungsaufbau nachhaltig zu verbessern.

**In freier Bewegung und Tanz-** alleine, zu zweit und in der Gruppe können die neuen Körperbilder spielerisch erforscht, eingeübt und sich zu eigen gemacht werden.

**Body-Alignment richtet sich an Alle,**

- die beruflich mit dem Körper zu tun haben; wie Tänzer, Physiotherapeuten, Logopäden, Schauspieler, Mediziner, Sportler, Pädagogen, Referenten, etc.
- die Freude an Körperlernen, Bewegung und kreativem Ausdruck haben.
- die einen Weg suchen körperliche Einschränkungen auszuweichen und ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten.
- die an Standfestigkeit, Selbstbewusstsein und lebendiger Präsenz gewinnen möchten.

**Wenn wir verbildlichen, was dem Körper angemessen ist, können wir mehr von dem verkörpern, wer wir wirklich sind.**



**Unterrichtsmittel sind:**

- Theorie / Anatomie
- Bewegungsübungen, developmental movement
- Dehnen und Kräftigen
- Visualisieren von Körperbildern / Metaphern in Bewegung und „konstruktiver Ruhe“
- Körperarbeit mit Partner/in
- Tanz-Improvisation
- Bewegungsspiele

**Die Hauptthemen von Body-Alignment sind:**

- Das Becken als Bewegungszentrum
- Kopf-Steiß-Verbindung / Wirbelsäule
- Verbindung Becken- Beine- Füße
- Balancieren des Schultergürtels / Arme
- Der Körper als Ganzes / Organe als innere Stütze

**Die Methode ist für Jede\*n geeignet- unabhängig von Alter & Fitnesszustand!**

