

Einführung in ImmuneMoves®-core (IM-c)

Samstag, 28. September 2024 - 11:00-19:00 Uhr &

Sonntag, 29. September 2024 - 09:30-14:00 Uhr

Leitung: B. Gotthardt, Arzt, Osteopath, *IM-c* Entwickler & *IM* Lehrerteam



ImmuneMoves-core (IM-c) ist eine meditativ fließende 20-minütige somatische Bewegungssequenz. Die leicht zu erlernenden Bewegungen können auf kleinem Raum ausgeführt werden, beginnend im Sitzen, dann aber hauptsächlich im Liegen. Damit sind sie für fast alle Menschen zugänglich. Im Detail liegt eine Komplexität, die auch sehr Erfahrene anspricht.

Ziele:

- die Selbstregulierung des Lymphsystems und damit des Immunsystems ansprechen,
- vegetativ bedingte Fehlspannungsmuster des Körpers in ein harmonisches Fließgefühl im Körper verwandeln,
- und einen Ritualanker im eigenen Körper finden.

Zielgruppe: *IM-c* ist eine interessante Ergänzung im Repertoire von **Physiotherapeut*innen**, insbesondere **Lymphtherapeut*innen** und **somatischen Practitioner**. *IM-c* kann auch unterstützend im **Coaching** oder in der **Psychotherapie** benutzt werden, um die körperliche Ebene einzubeziehen, insbesondere auch bei Schlafschwierigkeiten und Antriebsmangel. Interessierte **Laien mit Grunderfahrungen in somatisch orientierten Bewegungssystemen** (Feldenkrais-Methode, Bartenieff Fundamentals, Qi Gong, Yoga etc.) sind im Einführungsworkshop ebenfalls willkommen.

Inhalte des Einführungsworkshops:

Praktische Vermittlung und theoretischer Hintergrund werden miteinander verwoben. Die *IM-c* Sequenz wird demonstriert, angeleitet und geübt mit Einzelkorrektur. Einführung in die Herangehensweise an Minimalbewegungen in *ImmuneMoves*®. Theorie der beteiligten Körpersysteme, insbesondere des lymphatisch-vaskulären.

Mit Hilfe des Skripts mit bebildeter Bewegungsbeschreibung kann zuhause selbstständig weiter optimiert werden.

Weiterführende Fortbildungsangebote gibt es spezifisch für den Bewegungs-, medizinischen und psychotherapeutischen Bereich. Diese gehen dann auf die spezifische Ausrichtung und dafür ergänzende Bewegungen für besondere Situationen des Immunsystems, sowie auf die Anschlussmöglichkeiten für das eigene Arbeitsfeld ein. Sie beinhalten den ausführlicheren wissenschaftlichen Hintergrund, dienen der Einzeloptimierung der gelernten Bewegungssequenz und autorisieren zu einer Weitergabe des Bewegungsmaterials im eigenen Bereich. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: antjakennedy@googlemail.com

Durchführung: Der **Entwickler von IM-c Bernd Gotthardt**, Arzt und Osteopath, wird einen großen Anteil des Einführungsworkshops persönlich unterrichten.

Teilnehmerzahl: maximal 16

Zeiten: **Samstag, 28. September 2024 - 11:00-19:00 Uhr & Sonntag, 29. September 2024 - 09:30-14:00 Uhr**

Ort: **PhynixTanz – Hasenheide 54 - 10967 Berlin-Kreuzberg**

Bitte mitbringen: Warme Getränke und kleine Pausensnacks, warme bequeme Bekleidungsschichten und rutschfeste Socken.

Kosten: 250 € incl. Skript mit einer detaillierten bebilderten Bewegungsbeschreibung von *IM-c*.

Frühbucherrabatt: 220 € bei Geldeingang bis 11.07.2024

Bankverbindung:

Antja Kennedy

IBAN: DE57 1001 0010 0852 5041 05 BIC: PBNKDEFF (Postbank Berlin)

Verwendungszweck: Einführung *IM-c* Sept. 2024

Anmeldebedingungen: Mit der Anmeldung ist sich die teilnehmende Person darüber bewusst, dass der Einführungsworkshop zum Eigengebrauch von *IM-c* und nicht zur Weitergabe an Andere berechtigt.

Die verbindliche Anmeldung per E-Mail unter info@heilpraxis-freiraum.de gilt in Verbindung mit der Zahlung der Gebühr. Bei einer Überbuchung des Workshops zählt der Zeitpunkt des Geldeingangs.

Bei Absage nach einer Anmeldung wird in jedem Falle eine Bearbeitungsgebühr von 20 € einbehalten. Falls keine "Ersatzperson" gestellt wird, wird bei Absage nach dem 29.08.2024 die Workshopgebühr in voller Höhe fällig bzw. einbehalten, dies gilt auch im Krankheitsfall.

Für eventuelle Verletzungen haftet jede/r Teilnehmer/in selbst.

Bei Absage seitens der Veranstalter wird die Workshopgebühr vollständig zurückgezahlt.