

Einführung in *ImmuneMoves*®-core (*IM-c*)

Samstag, 13. September 2025 - 11:00-19:00 Uhr &
Sonntag, 14. September 2025 - 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.

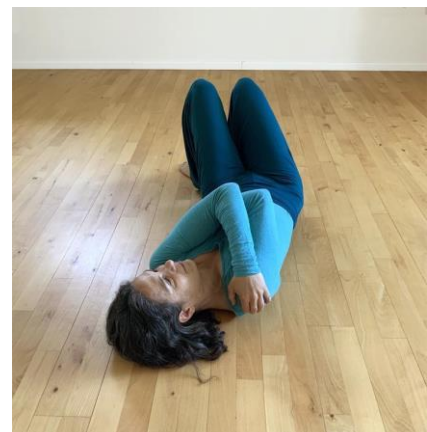
Ziele:

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

Zielgruppe: Die *IM-c* Bewegungssequenz ermöglicht, die eigenen Körpermuster detailliert zu erforschen. **Alle mit Grunderfahrungen in somatisch orientierten Bewegungssystemen** (Feldenkrais-Methode, Bartenieff Fundamentals, Qi Gong, Yoga etc.) sind im Einführungsworkshop willkommen.

Sie ist eine interessante Ergänzung im Repertoire von **Physiotherapeut*innen, insbesondere Lymphtherapeut*innen** und **somatischen Practicionern**. *IM-c* kann auch unterstützend im **Coaching oder in der Psychotherapie** genutzt werden, um die körperliche Ebene einzubeziehen, insbesondere auch bei Schlafschwierigkeiten und Antriebsmangel. Der Einführungsworkshop ist für den eigenen Gebrauch gedacht.

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, zertifizierende Fortbildungsangebote gibt es für den Bewegungs-, medizinischen und psychotherapeutischen Bereich. Inhalte: Anschlussmöglichkeiten für das eigene Arbeitsfeld, ergänzende Bewegungen für besondere Situationen des Immunsystems, ausführlicher wissenschaftlicher Hintergrund. Die gelernten Bewegungssequenzen werden optimiert und autorisieren zu einer Weitergabe des Bewegungsmaterials im eigenen Bereich. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: learning@immunemoves.org

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

Teilnehmerzahl: maximal 16

Zeiten: **Samstag, 13. September 2025 11:00-19:00 Uhr &**
Sonntag, 14. September 2025 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: 280 € incl. Skript mit einer detaillierten bebilderten Bewegungsbeschreibung von *IM-c*.
Frühbucherrabatt: 240 € bei Geldeingang bis 15.07.2025

Bankverbindung:

Antja Kennedy

IBAN: DE57 1001 0010 0852 5041 05

BIC: PBNKDEFF (Postbank Berlin)

Verwendungszweck: Einführung *IM-c* Sept. 2025

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

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail unter learning@immunemoves.org mit Angabe des vollständigen Namens, der Anschrift und Handynummer. **Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Geldeingang auf o.g. Konto.** Bei einer Überbuchung des Workshops zählt der Zeitpunkt des Geldeingangs.

Bei Absage nach einer Anmeldung wird in jedem Falle eine Bearbeitungsgebühr von 60 € einbehalten. Falls keine "Ersatzperson" gestellt wird, wird bei Absage nach dem 08.08.2025 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.