



MOVEMENT PRACTICE

300h Teacher Training



Movement is life.

Life is a process.

*Improve the quality of the process and
you improve the quality of life itself.*

-M. Feldenkrais



Hamburg

09/23 - 06/24

ÜBER DIE AUSBILDUNG

Die globale "Movement" – Bewegung gewinnt zunehmend an Momentum. Kein Wunder, da sie sehr zeitgemäße Antworten auf aktuelle Fragen bietet. Bewusstsein & Bewegung verbunden, ähnlich wie in Yoga, Qi Gong etc., jedoch spielerischer & freier in der Form des Bewegungsausdrucks. Movement fördert funktionelle Kraft, Beweglichkeit, Koordination und bereitet – über eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Chaos in Bewegung – den Körper und Geist auch auf die Herausforderungen des alltäglichen Lebens vor. Außerdem ist Movement altersunabhängig praktizierbar und bietet für alle Menschen riesige Wachstumsfelder was die Bewegungsqualität, aber auch die ganzheitliche Gesundheit und Resilienz angeht. Da die Movement-Bewegung noch sehr jung ist, ist leider aktuell nicht überall wo "Movement" dran steht auch "Movement" drin. Deswegen sehen wir einen dringenden Bedarf an qualitativen Basis-Ausbildungen für Lehrer*innen, die das schier unendliche Spiel-/ Themenfeld "Movement" auf Basis relevanter Grundprinzipien strukturieren / transportieren. So können in Zukunft gut ausgebildete Lehrer*innen das Wissen und die Begeisterung für qualitative Bewegung an alle Menschen, jeder Herkunft, jeden Alters, jeder körperlicher Grundvoraussetzung und jeder Identität weitergeben. Aus diesem Grund haben wir dieses Ausbildungsprogramm konzipiert und freuen uns über alle Teilnehmenden, die genauso für Bewegung brennen wie wir.

ZIEL DER AUSBILDUNG



Die Movement Practice-Ausbildung soll sowohl der eigenen Bewegungspraxis-Vertiefung dienen, als auch ein profundes Verständnis der jeweiligen Inhalte vermitteln, damit Teilnehmer*innen mit dem Wunsch zu unterrichten, dieses Wissen auch an Schüler*innen lernen zu vermitteln. Teilnehmer*innen sollen im Laufe der Ausbildung ihr Bewegungsvokabular individuell und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten entwickeln und erweitern. Außerdem soll zunehmend der "Container" vom "Content" unterschieden werden.

Wir kombinieren im Teacher Training intensives Bewegungsstudium, in welchem wir die wichtigsten Basisbewegungsebenen kennen / erforschen / integrieren lernen und praxisnahes aus osteopathischer Perspektive vermitteltes Anatomie- und Physiologie-Wissen. Du kannst die Ausbildung wie eine 10-monatige Reise betrachten, in der du Stück für Stück mehr mit Dir, deinen individuellen Stärken und auch deinen größten potentiellen Wachstumsfeldern in Kontakt kommst.

PHASEN DES TEACHER TRAINING'S

01

**Human Movement
Basics**



02

**Deep Work /
Advanced Practice**



03

**Movement-Teacher
werden**



FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

Das Movement Practice Teacher-Training ist sowohl geeignet für bereits Praktizierende im Movement-Bereich, als auch Quereinsteiger*innen mit Ambitionen (z.B. erfahrene Praktizierende aus anderen Bewegungsformen / Sportarten, oder Personen mit Vorausbildung im Bewegungs-/ Gesundheitsbereich wie: Yogalehrer*innen, Personal-Trainer*innen, Physiotherapeut*innen usw.).

Im ersten Drittel der Ausbildung wollen wir mit allen Teilnehmer*innen eine gemeinsame Bewegungssprache entwickeln und an den für alle weiteren Inhalte wichtigen Movement-Basics arbeiten. So soll möglichst jede*r Teilnehmer*in abgeholt werden, sodass die darauffolgenden Inhalte nicht im negativen Sinn überfordern. Wichtig ist uns zu betonen, dass es nicht um Leistung / Show-off geht! Wir wollen eine konstruktive alters-/geschlechts-/leistungs- unabhängige individuelle Bewegungs-Praxis auf Basis wirksamer Basisprinzipien / Konzepte vermitteln, die adaptiert in allen Bewegungs-Bereichen, wie: Kinder-, Leistungs-, Senioren- und Erwachsenenbereich, anwendbar sind.

AUSBILDUNGS- STRUKTUR

- **Zeitraum: 09/23 bis 06/24**
 - **300h+ Ausbildung, davon ca. 250h in Präsenz**
 - **Insgesamt 10 Seminare (1 Seminar / Monat, ca. alle 4 Wochen)**
 - Ort: 9/10 Seminaren in Hamburg, 1/10 im europäischen Ausland
 - 1. Seminar: 4 1/2 Tage (Mittwoch Abend - Sonntag, Ort: Hamburg)
 - 2.-9. Seminar: 2 1/2 Tage (Freitag Abend - Sonntag, Ort: Hamburg)
 - 10. Seminar: 7 Tage Abschluss-Reise (Ort: Überraschung! Aber: innerhalb von Europa; die Reise ist bereits in den Ausbildungskosten incl.!)
 - **Begleitend:**
 - Selbstpraxis / -Studium, Praxis-Aufgaben, thematische Pflicht- und Wahllektüren, Skripte / Anatomie-Workbook
 - Movement Practice Open Classes (Mo., Mi., Sa.) können während der Ausbildungszeit kostenlos besucht werden
 - Kostenloser Zugang zum Movement Practice Online-Programm "Movement Basics"
 - **Abschluss mit Ausbildungszertifikat & Stundennachweis**
-



**MOVEMENT
PRACTICE**
300h Teacher Training



AUSBILDUNGS-TEAM

Hey, wir sind das Movement Practice Ausbildungs-Team! Es ist nicht leicht Menschen zu finden, die einen in den Bereichen ergänzen, die man nicht (so gut) kann. Wir sind sehr glücklich ein synergistisches Team zu bilden, das Dir mit polyvalentem Wissen in Summe eine qualitative, umfassende und in dieser Form einzigartige Movement-Ausbildung bieten kann.



Egidijus Kel

Movement Practice Founder
Personal Trainer
BJJ, Boxing, MMA
Movement Polymath
@hamburg_athletics



Cornelius Feist

Movement Practice Teacher
Osteopath, Heilpraktiker,
Physiotherapeut,
Yoga Teacher (500h+)
@cornelius_motus



Asja Künster

Yoga Teacher (400h+)
Grounding Movement
@asja_joku



**(Inter-)National
Guest-Teacher**

Überraschung!

AUSBILDUNGS- INHALTE

Human Movement Basics



Die sechs Basis-Bewegungsebenen und die sich daraus ableitenden Bewegungsmuster stellen die Grundlage einer qualitativen Bewegungspraxis dar. Aus diesem Grund legen wir zu Beginn der Ausbildung einen Fokus auf diese Human Movement Basics, um alle Teilnehmer*innen unabhängig vom Bewegungslevel abzuholen und eine stabile Basis für das weitere Movement Practice Teacher Training zu schaffen.

Animal Flow / Lokomotion



Fortbewegung ist die Basis menschlichen Lebens. Diese beiden Konzepte kombinieren und organisieren verschiedene Bewegungsmuster unterschiedlicher Disziplinen übersichtlich und ermöglichen dadurch ein einzigartiges Training. Es werden Pattern aus Disziplinen wie: Tanzen, Animal Movements, Capoeira, Turnen, Parkour uvm. vorgestellt und kombiniert. Es entsteht eine Art Vokabular der Bewegungsmuster, welches sich über die Ausbildung erweitert und dadurch zunehmend einen individuellen Bewegungsausdruck ermöglicht.

Anatomie & Physiologie



Wir vermitteln einen anatomischen / physiologischen Überblick der wichtigsten Systeme des menschlichen Körpers aus osteopathischer (funktioneller) Sicht. Dadurch erlangen alle Teilnehmer*innen ein besseres Verständnis für ihren eigenen Körper und können dadurch die Qualität ihrer Bewegungspraxis und des späteren Unterrichtens verbessern. Des Weiteren verbessert eine gute Wissensbasis die Wahrnehmungsfähigkeit in der Bewegungspraxis.

AUSBILDUNGS- INHALTE

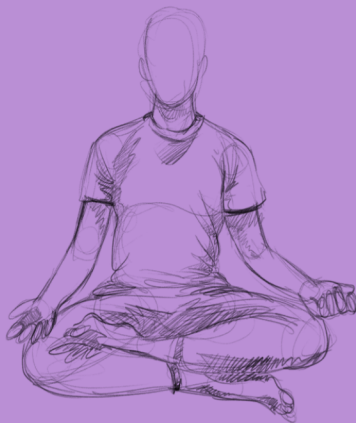
The Bamboo Body



The Bamboo Body ist ein Bewegungs-Protokoll, welches den Körper auf komplexe Belastungen innerhalb des Trainings, aber auch im echten Leben vorbereitet.

Es werden verschiedene Konzepte und Übungen vorgestellt, die den Körper auf die variationsreichen Belastungen vorbereiten und gleichzeitig mehr Raum für freiere Bewegung schaffen. Dies steigert fasziale Elastizität, funktionelle Beweglichkeit / Kraft und Gesundheit des Körpers im Allgemeinen.

Breathwork & Wahrnehmung



Die innere Praxis ist genauso bedeutsam wie die äußere Bewegungspraxis. Breathwork und Wahrnehmungs-Schulung ermöglichen einen Zugang zu Emotionen, Gefühlen, Denk- und Gedankenmustern, inneren Spannungen, aber auch im Körper abgelegten Erinnerungen / Erfahrungen. Wir vermitteln eine osteopathische Perspektive auf Breath-Work, die in dieser Form einzigartig ist und nutzen buddhistische Wahrnehmungsübungen, um eine Brücke zwischen der Bewegungspraxis und unserer inneren Welt zu schaffen.

Play and Fight

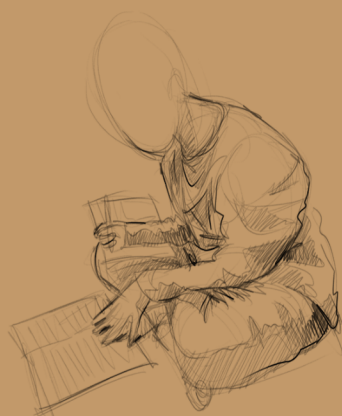


"Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen." -B. Franklin

Spielen und Kämpfen sind so natürliche menschliche Grundlagen wie Gehen, Stehen und Essen. Unsere Konzepte vermitteln die Kerninhalte aus beiden Welten (Play / Fight). Kombiniert ermöglichen sie einen spielerischen Zugang zum Kämpfen, aber auch zu dem sog. „serious playful approach“, welcher auf nahezu alle anderen Aktivitäten übertragbar ist.

AUSBILDUNGS- INHALTE

Movement Research



Jede*r Teilnehmer*in bringt eine einzigartige Kombination an Attributen / Fähigkeiten / Wissen in die Ausbildung mit. Somit muss auch der Individualprozess verschieden sein, sodass jede*r sich optimal weiterentwickeln kann.

Parallel zu den aktiven Ausbildungsinhalten werden verschiedene Bücher / Materialien zum Selbststudium angeraten. Zusätzlich bekommt jede*r Teilnehmer*in ein Movement-Research-Projekt, welches gegen Ende der Ausbildung vorgestellt wird.

Improvisation / White Paper



Improvisation ist ein Kernbestandteil der Ausbildung, da sie eine der höchsten Bewegungsebenen darstellt. Improvisation ist wie „ein Konzept ohne Konzept“. Ein freier Raum für Entfaltung - ohne richtig / falsch, gut / schlecht usw. So wie ein weißes Blatt Papier, welches fast unbegrenztes Potential hat. Durch Improvisation können wir unseren individuellen Bewegungsausdruck finden, welcher ähnlich wie die eigene Stimme unser Selbst nach außen transportiert.

Movement Teacher werden



Um Movement zu unterrichten bedarf es, aufgrund der Komplexität und der schier unbegrenzten möglichen Trainingsinhalte, eines starken Fokusses auf einen sinnhaften und strukturierten Stundenaufbau. Die dafür nötigen Basisprinzipien der Stundenkonzeption werden in der Ausbildung detailliert unterrichtet. Es werden außerdem Themen wie Stimme, Positionierung, Energiemanagement usw. besprochen, die einen Einfluss auf die Qualität des Unterrichts nehmen.

ZEITEN

1. Seminar: 06.-10.09.2023 (Start-Intensive)
2. Seminar: 06.-08.10.2023
3. Seminar: 03.-05.11.2023
4. Seminar: 01.-03.12.2023
5. Seminar: 12.-14.01.2024
6. Seminar: 09.-11.02.2024
7. Seminar: 08.-10.03.2024
8. Seminar: 05.-07.04.2024
9. Seminar: 03.-05.05.2024 (Prüfungs-Seminar)
10. Seminar: 01.-08.06.2024 (Abschluss-Reise)

LEISTUNG & KOSTEN

- ca. 250h+ Präsenzunterricht verteilt über 10 Seminare
- Erfahrenes, gut ausgebildetes Ausbilder*innen-Team und (Inter-)Nationale Gastlehrer*innen
- 7-tägige Movement Teacher Abschluss-Reise (exkl. Flüge)
- Kostenlose Teilnahme an den Movement Practice Gruppentrainings in Hamburg (jeden Mo., Mi., Sa.) während der Ausbildungszeit
- 50h+ Video- und Skript-Material
- Abschluss mit Ausbildungszertifikat & Stundennachweis

Gesamtpreis:

4900,00€ brutto

*Zahlbar über 10 Raten, oder 5% Nachlass
bei Zahlung per Vorkasse*



**MOVEMENT
PRACTICE**
300h Teacher Training

BEWERBUNG

Da wir in der Ausbildung (im wahrsten Sinne des Wortes) Platz für Bewegung schaffen wollen und möglichst allen Teilnehmenden eine schöne Lernatmosphäre bieten möchten, hat das 300h Movement Practice Teacher-Training jedes Jahr eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Aus diesem Grund bitten wir Dich um eine Bewerbung, aus der deine Motivation/ dein Wunsch für die Teilnahme an der Ausbildung hervorgeht. Diese muss den Umfang einer A4-Seite nicht übersteigen, aber sollte alle relevanten Informationen zu deiner Person enthalten. Wichtig ist uns aber vor allem dein persönliches "warum". Außerdem erwarten wir eine mindestens einmalige Teilnahme an den regulären Movement Practice Kursen in Hamburg. So können wir uns persönlich vorher kennenlernen und Du bekommst ein Gefühl für unser Bewegungs- und Unterrichtsverständnis.

Wir freuen uns bei Interesse an der Ausbildung über Deine aussagekräftige Bewerbung an:

info@movementpractice.de



**MOVEMENT
PRACTICE**