



Body Mind Centering mit Helena Nicolao

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die lebendige Landschaft verschiedener Körpersysteme ein. Mit der Methode Body-Mind Centering® öffnen wir einen Erfahrungsraum, der dich auf ganzheitliche Weise unterstützt: Deine Knochen finden neue Stabilität, die Beweglichkeit deiner Gelenke darf sich mühelos entfalten, deine inneren Organe gewinnen an gefühlsbetontem Volumen, und die Bewegungsdynamik deiner Muskeln und Flüssigkeiten wird spürbar.

Wir arbeiten mit anatomischer Bildbetrachtung, feinen und verspielten Bewegungsexperimenten, nährenden Körperreisen sowie achtsamen Berührungssequenzen mit Partner*innen. So erfährst du unmittelbar, wie sich die einzelnen Körpersysteme in ihren ureigenen Ausdrucksqualitäten zeigen – und wie sie deine Art zu bewegen, zu fühlen und zu sein prägen.

Dieser Kurs lädt dich ein, neue Bewegungsansätze zu entdecken, deine Potenziale liebevoll zu wecken und zu entfalten sowie die psychophysischen Zusammenhänge deines Erlebens mit mehr Bewusstheit zu erforschen.

BMC® ist eine Praxis des somatischen Lernens. Sie macht anatomische und physiologische Zusammenhänge erfahrbar und verbindet dich mit den Prozessen der embryonalen und frühkindlichen Bewegungskentwicklung. Im Kern steht die Überzeugung, dass jeder Körperzelle eine Intelligenz innewohnt – und dass du lernen kannst, ihr zu lauschen.

Daten:

24/25./ 26. Juli 2026

Kurszeiten

11.00 – 16.30 Uhr (incl. 1 Stunde Mittagspause)

Kosten:

CHF 450.- / Studierende ZOE SCHOOL und Alumni ZOE SCHOOL CHF 250.-

Ort: ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT THERAPY

Elsässerstrasse 34, CH 4056 Basel