

Vom 21.- 24. 11. 08 kommt **Paul Linden PH.D.** (USA) nach Berlin und unterrichtet 4 Tage lang im Rahmen des **Being in Movement® Mindbody Trainings**

Traumaverarbeitung & Selbststärkung

In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Körperarbeits- und Kampfkunstdisziplinen hat Paul Linden in den letzten 30 Jahren einen systematischen, somatischen Ansatz des Körper-, Bewegungs- und Wahrnehmungstrainings entwickelt, das

Being in Movement® (BIM) Mindbody Training

Der Schwerpunkt des BIM-Körperbewusstseinstrainings liegt in der praktischen Schulung der Intentionalität als der Schnittstelle von Geist und Körper, auf der respektvollen Feinarbeit an der Interaktion von Muskeln, Skelett und seelischen Prozessen und auf der Integration von selbst erfahrener Kraft und Liebe als Voraussetzung effektiven und sicheren Handelns, Fühlens und Bewegens in jedem Lebensbereich.

Wenn wir uns bedroht, herausgefordert oder überwältigt fühlen, verspannen und verhärten wir uns oft unwillkürlich, machen uns klein und ziehen uns von uns selbst und von unserer Umwelt zurück.

Gerade schwierige Situationen bieten aber auch die Möglichkeit, eine Selbstkongruenz und Präsenz zu erreichen, die uns und unser Leben grundlegend verändern können - wenn man lernt, wie man die Herausforderung nutzen kann. Ein 3-stufiger Prozess strukturiert das Training:

Körperwahrnehmung: Anerkennen, was ist

Durch die Erforschung von Haltung, Atmung Bewegung und Intentionalität beginnen Sie zu fühlen und wahrzunehmen, was sie tun, wenn sie etwas tun. Das führt zu der Erkenntnis, wie unsere psycho-spirituellen Funktionen unsere

Bewegungsgewohnheiten und damit unser Alltagsgefühl beeinflussen (und umgekehrt).

Empowerment : Somatische Selbststärkung

Durch Entspannung des Atems und der Muskulatur und durch das Erlernen der Elemente einer stärkenden inneren und äußeren Haltung wird überprüfbar deutlich, dass und wie Kraft, Kreativität und Ruhe für jeden herstellbar sind und wie sie die Basis echter körperlicher und seelischer Autonomie bilden.

Anwendung: Herausforderungen nutzen

In Übungen wird direkt mit Herausforderungen gearbeitet. Die neu erlernten Fähigkeiten werden erfolgreich praktisch angewandt. Die Erfahrungen des Gelingens und des Siegens werden körperlich und seelisch integriert. Verhaltensmuster werden aktiv und dauerhaft verändert.

Somatische Traumaheilung: Das verwundete Selbst somatisch und psycho-spirituell stärken.

Stärkt, schützt mich ein Verhalten, das ich für sinnvoll halte, tatsächlich? Welche Atemmuster, Haltungen, Gedanken schwächen, welche stärken mich?

Im Prozess der **Empowerment-Arbeit** werden die einengenden Muster der traumatischen Reaktion durch einfache **Wahrnehmungsexperimente** im eigenen Verhalten aufgespürt und in **Atem- und Bewegungsübungen** am eigenen Leib erfahrbar auf ihr Potential hin untersucht und dauerhaft transformiert. Ziel ist die bewußte Verankerung einer wirklichen körper-seelischen Erfahrung, einer überprüfbaren Gewißheit:

Der Situation, der ich mich nicht gewachsen fühlte, kann ich heute anders begegnen, ich gehe stärker aus der traumatischen Erfahrung hervor, als ich es zuvor war.

Auf diese Weise ist Being in Movement® Empowerment-Arbeit nicht nur effektiv in der Bewältigung aktueller und chronifizierter psychischer Traumata. Die **Freude am Gelingen** einer körperlichen und seelischen Wiederaneignung des Selbst steht im Zentrum dieser Herangehensweise und wirkt in alle Lebensbereiche hinein.

Empowerment-Arbeit erweist sich so überall dort als fruchtbar, wo Beengung, Erstarrung und Orientierungsverlust überwunden werden und Neues angestrebt wird.

Das Seminar in Berlin bietet die Gelegenheit, die **Being-In-Movement Methode der Selbststärkung und Traumaverarbeitung** in all ihren zentralen Elementen durch ihren Gründer zu erfahren. Es werden **wesentliche Konzepte der Selbststärkung und Traumabewältigung unterrichtet und eingeübt.**

Das Wissen des Körpers wird genutzt, um an die **Wahrheit unseres Selbst zu gelangen. Gemeinsam mit mehreren Assistenten bietet Paul jedem Kursteilnehmer einen sicheren Rahmen auch zur behutsamen, nachhaltigen Bearbeitung eigener Themen.**

Paul Linden Ph.D. (Physical Education), BA (Philosophy), 6. Dan Aikido, 1. Dan Karate lebt in Columbus/Ohio und lehrt dort und an anderen Orten in den USA Kampfkunst und BIM. Er lernte die Feldenkrais-Methode bei Moshe Feldenkrais und unterrichtet seit 30 Jahren u.a. an Universitäten und Kliniken Selbstverteidigung, Stressmanagement, Traumaheilung, Konfliktlösung und Performance – Enhancement. Bücher von Paul Linden:

Das Lächeln der Freiheit - ein Leitfaden für Trauma-Überlebende (Arbor 2007)

E-Books:

Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use;

Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors ;

Feeling Aikido – Body Awareness Training as a Foundation for Aikido Practice;

Teaching Schoolchildren Embodied Peacemaking u.a.

(Bezug über www.being-in-movement.com)

Kursteilnehmer erhalten das umfangreiche e-Buch „Winning is Healing“ in englischer Sprache als Arbeitsgrundlage für das Training kostenlos.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das Seminar „**BIM-Trauma Recovery Work**“ mit Paul Linden & Assistenten vom **21.- 24. 11. 2008** in **Berlin** an. Die Seminargebühr habe ich überwiesen.

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon & Email

Die Anmeldung für das Seminar mit Paul Linden in Berlin ist verbindlich. Die Seminargebühr von **€520.-** (**€ 460 .- bei Zahlungseingang bis 24.10. 08**) ist unter Angabe von Name, Adresse und dem Stichwort "Paul Linden" auf das **Konto Nr. 75 73 71 100** bei der **Postbank Berlin, BLZ 100 100 10, Inhaber Mathias Nelle**, zu überweisen. (IBAN DE55 1001 0010 0757 3711 00, BIC PBNKDEFF) Bei einem **Rücktritt** von der Kursteilnahme bis zum **7.11.08** wird eine Bearbeitungsgebühr von 80.- Euro erhoben. danach ist in jedem Fall der volle Teilnahmebetrag zu zahlen. Alternativ kann ein **Ersatzteilnehmer** benannt werden. Die Verteilung der Teilnehmerplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Teilnahme. Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird die Kursgebühr umgehend zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Unterschrift/Datum

Wann: 21.-24. November 08, 10.00 – 18.00 Uhr

Wo: Die Praxis,
Erkelenzdam 11 - 13 Aufgang B II
10 999 Berlin

U 8 Moritzplatz
U1 / U8 Kottbusser Tor
Bus M29 Oranienplatz
Bus 140 Segitzdamm

Teilnehmer: Körper-, Bewegungs- & Psychotherapeuten,
Menschen aus helfenden & beratenden Berufen und
andere an somatischer Selbststärkungsarbeit
Interessierte.

Kurssprachen: Englisch und Deutsch

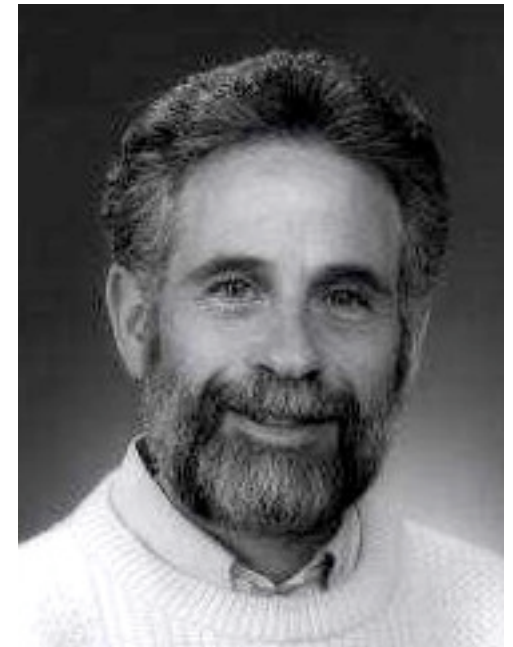
Seminargebühr:

€ 460.- bei Zahlungseingang bis zum 24.10. 08,
danach € 520.-. Teilnehmer, die zum ersten Mal an
einem Seminar mit Paul Linden teilnehmen haben die
Möglichkeit, lediglich die ersten 2 Tage zum Preis von
€ 260.- zu buchen.

Information und Anmeldung:

Mathias Nelle,
Die Praxis, Erkelenzdam 11 – 13 B II
D- 10999 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 69 50 66 96 Fax: - 93
training@being-in-movement.de
www.being-in-movement.de

Das Lächeln der Freiheit



**Being In Movement®
Traumaheilung & Selbststärkung**

**Paul Linden PH.D.
Eine Veranstaltung des
europäischen BIM Trainings**

Neueinstieg ins Training möglich

**21.-24. November 2008
in Berlin**