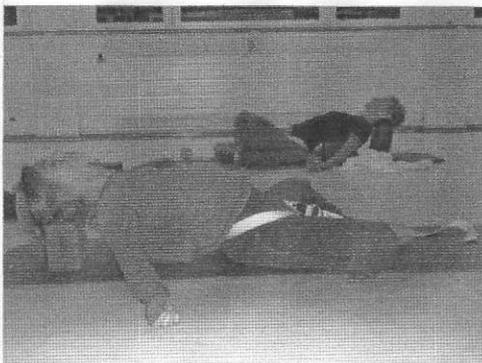


CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) – Vertiefte Auseinandersetzung mit Haltungsproblemen

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Bewegungstherapeutin BGB, und
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB, dipl. Bewegungstherapeutin BGB



CoreWork® setzt sich vor allem mit der Auf- und Ausrichtung des menschlichen Körpers gegenüber der Schwerkraft und ihren Problematiken auseinander.

Das vertiefte Wissen über funktionelle anatomisch-physiologische

Zusammenhänge bildet den Hintergrund, um das Entstehen von Haltungsschwierigkeiten zu erkennen und zu verstehen. Bei CoreWork® wird das Augenmerk auf die Qualität der Haltungs- und Bewegungsarbeit der Knochen, Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder gelegt. Dabei spielt der freie Atemfluss eine ebenso entscheidende Rolle wie die Spannungsverhältnisse der arbeitenden Muskeln.

Mit CoreWork® wird ein Prozess angestrebt, der Haltungs- und Verhaltensmuster von innen nach aussen verändert und verbessert. Dies geschieht über die vertiefte Körperwahrnehmung in der Entspannung und über langsame, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe. Dabei nimmt die Verarbeitung von Impulsen via Nervensystem eine zentrale Rolle ein.

Ziel von CoreWork® ist es, den menschlichen Körper zu seinem ursprünglichen Prinzip von Funktionalität und Ökonomie zurückzuführen.

Der BGB bietet in seinem Weiterbildungsprogramm 2006 erneut Kurse in CoreWork® mit Claudia C. Steiner und Karin Bischoff an:

CoreWork® 1 –
Die Funktionalität der Abdominalblase Fr., 31.03.2006

CoreWork® 2 –
Rückenprobleme: Das Zusammenspiel von
M. psoas und M. piriformis Fr., 05.05.2005

CoreWork® 3 –
Umsetzung in die Praxis
Fr., 08.09.2006

Weitere Infos zu CoreWork®:

Claudia C. Steiner,
Telefon 041 420 50 20,
www.moving-art.ch
Karin Bischoff,
Telefon 062 298 23 66,
www.bewegung-von-innen.ch

