

Modul oversigt – Bevægelsesuddannelse Be, Move, Be Free

Nr.	Datoer	Indhold
1	Uge 13 27.-29. marts 2026 <i>Randers</i>	Fundament og Fællesskab <i>Her skabes et trygt, nærværende og frit gruppefelt – præcis dét rum, du senere skal holde for dine egne grupper. Her bliver det grundlæggende omkring opbygning af programmer gennemgået.</i>
2	Uge 25 19. – 21. juni 2026 <i>Svinding + Auning</i>	Foster, Fødsel & Bevægelseslære <i>Her skal vi i det varme vand og undersøge foster bevægelser og videre ind i fødselskræfterne, som starten på hele bevægelsesrejsen.</i> <i>Det varme vand d. 20. juni kl. 15 – 17 (foster og fødsel bevægelser)</i>
3	Uge 31 31.07 – 2. august 2026 <i>Randers</i>	Psoas & Tillid – Dit kropslige fundament <i>Dyk dybere i knogler, muskler og led. Tryghed og tillid.</i>
4	Uge 36 4. – 6. september 2026 <i>Randers</i>	Sanser og samling <i>Høre, syn, lugt, smag, føle, den 6. sans, labyrintsans, centrifugalkraften og muskel/led sanserne.</i>
5	Uge 41 9. - 11. oktober 2026 <i>Randers</i>	Hjernen og det autonome nervesystem + Organer og bindevæv <i>Forstå hjernen, det autonome nervesystem og organernes indflydelse – skab klare, bevidste bevægelsesvalg (leve/overleve) (kontekst – forbindelse – valg).</i>
6	Uge 46 13.- 15. november 2026 <i>Svinding + Auning</i>	Rum og relationer/tilknytning/det sociale + Seksualitet. <i>Retninger, niveauer, planer, balance, fleksibilitet, koordination, tempo, styrke, udholdenhed, følelser I (Rum og Relations bevidsthed)</i> <i>Det varme vand d. 14. november kl. 15 -17 (Fri bevægelse)</i>
7	Uge 50 11. - 13. december 2026 <i>Randers</i>	Forsvar, tanker, overbevisninger, sjæls- og hjertekald <i>Projektioner, primære og sekundære følelser, følelser II, resonansfelt. Frihed. Resonans, mønstre og vaner.</i>
8	Uge 2 15.-17 januar 2027 <i>Randers</i>	Træne egne færdigheder med Jordforbindelse, Centrering, Afgrænsning og At rumme følelser. <i>Kropsligt anker = at holde et rum</i>
9	Uge 5 5.-7. februar 2027 <i>Randers</i>	Musikforståelse, rytme og timing. <i>Hvordan kan man bruge musikken (stemme, rytme, instrumentalt, genrer)</i>
10	Uge 9 5.-7. marts 2027 <i>Randers + Auning</i>	Bevægelse, Udtryk & Form <i>Vi afprøver forskellige inspirerende bevægelses retninger. Rudolf Laban, Gabrielle Roth, Marcela Widrig, Gaga. Chakra dans (og økonomi omkring rodchakra)</i> <i>Det varme vand d. 6. marts 2026 kl. 15 -17 (Fast form undervisning)</i>
11	Uge 13 2.-4. april 2027 <i>Randers</i>	Fri leg med underviserrollen. <i>2 temaer præsenteres.</i>
12	Uge 20 21. – 23. maj 2027 <i>Svinding</i>	Afslutning, gennemførelse og Certificering. <i>Teori og praksis går op i en højere enhed.</i> <i>Vi danser med døden for at frisætte livet.</i>

