

Modul oversigt – Bevægelsesuddannelse Be, Move, Be Free

Nr.	Datoer	Indhold
1	Uge 18 7. - 9. maj 2027 <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 23 11.-13. juni 2027 <i>Randers + 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. 12. juni kl. 15 – 17 (foster og fødsel bevægelser)</i>
3	Uge 31 6. - 8. august 2027 <i>Randers</i>	Dit kropslige fundament <i>Vi dykker ned i knogler, led, bindevæv, fascier og muskler og undersøger kroppen som både struktur og levende bevægelse. Her arbejder vi med tryghed, tillid og frihed.</i>
4	Uge 36 10. – 12. september 2027 <i>Randers</i>	Sanser og samling <i>Hvordan ved kroppen, hvor den er – og hvad der sker omkring og inde i den? Vi undersøger syn, hørelse, lugt, smag og berøring samt den vestibulære, proprioceptive og interoceptive sans. Vi leger med sansning, dosering og samling.</i>
5	Uge 40 8. -10. oktober 2027 <i>Randers</i>	Hjernen og det autonome nervesystem + Organer <i>Vi undersøger hjernens og det autonome nervesystems beredskab – og kroppens bevægelse mellem at overleve og leve. Vi undersøger arousal, organer og nedarvede spor og danser med muligheden for at skabe mere bevidste valg gennem kontekst, forbindelse og valg.</i>
6	Uge 44 5. – 7. november 2027 <i>Randers + Auning</i>	Relations dansen. <i>Hvad sker der med min bevægelse, når du kommer ind i rummet? Vi undersøger tilknytning, afstand og nærhed, grænser, kontakt og seksualitet. Vi danser med rum, retninger, niveauer, følelser og grundlege.</i> <i>Det varme vand d. 6. november kl. 15 -17 (Fri bevægelse)</i>
7	Uge 49 10. - 12. december 2027 <i>Randers</i>	Forsvar, mønstre, overbevisninger & indre kald <i>Vi undersøger det, der former og organiserer os indefra: forsvar, projektioner, primære og sekundære følelser, tanker, overbevisninger, mønstre og vaner. Gennem resonans, Felt Sense, motivation og drømme bevæger vi os også mod det, der kalder – frihed, længsel, hjerte og sjæl.</i>
8	Uge 1 7. - 9. januar 2028 <i>Randers</i>	At kunne stå i sig selv <i>Vi træner underviserens egne kropslige færdigheder: jordforbindelse, centrering, afgrænsning og evnen til at rumme følelser. Hvordan kan jeg være et kropsligt anker og holde et rum uden at miste mig selv?</i>
9	Uge 5 4. - 6. februar 2028 <i>Randers</i>	Musikforståelse, rytme og timing. Stemmen. <i>Rytme, puls, stilhed, genrer, instrumental musik, stemme og timing bliver redskaber til at forme og understøtte et bevægelsesforløb.</i>
10	Uge 10 10. - 12. marts 2028 <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. 11. marts kl. 15 -17 (Fast form undervisning)</i>
11	Uge 14 7. – 9. april 2028 <i>Randers</i>	Fri leg med underviserrollen. <i>3 temaer præsenteres: Åndedræt + Maskuline og Feminine kræfter + Improvisation</i>
12	Uge 20 19. – 21. maj 2028 <i>Randers</i>	Afslutning, gennemførelse og Certificering. <i>Teori, erfaring og praksis samles. Vi arbejder med overgange og med kunsten at afslutte et holdt rum. Vi danser med døden for at frisætte livet – og afslutter uddannelsen, så noget nyt kan begynde.</i>