

## Body-Mind-Centering®

### Eine genüssliche Bewegungsreise zu unseren Anfängen

Datum: **06.02.2026 - 08.02.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Uta Büchler**

Preis: **295,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**In diesem Seminar erforschen wir spielerisch und achtsam unsere eigene Entwicklung vom vorgeburtlichen Leben bis zum aufrechten Gang. Über Bewegung öffnen wir uns für mehr innere Stabilität, Lebendigkeit und Verbindung zu uns selbst und unserer Umwelt.**

### Seminarbeschreibung

#### Vom Ursprung bis in die Gegenwart – eine Reise durch die Entwicklung

Stabil und geerdet und dabei gelöst und frei in Körper und Geist zu sein – das wünschen sich viele von uns. Diesen Qualitäten wollen wir uns öffnen, auf einer Reise zum Anfang unseres Lebens.

Über Bewegung erforschen wir unsere faszinierende Entwicklung vom schwimmenden Einzeller im Mutterleib zum gehenden und tanzenden Menschen in der Welt. Auf ganz individuelle Weise – wach, spielerisch und entspannt – erkunden wir neugierig unsere Beziehung zur Schwerkraft, zur eigenen Mitte und zu unserer Umgebung. Dabei können sich wesentliche innere Themen zeigen: der Wunsch nach Verschmelzung, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, in

Kontakt zu gehen, zur eigenen Identität zu finden und vieles mehr.

### **Bewegung als Tor zu innerem Gleichgewicht**

Wir alle haben unser Leben in der flüssigen, tragenden Umgebung des Uterus begonnen. Wir haben uns vom liegenden und empfangenden Baby bis zum Erwachsenen mit aufrechtem Gang und einem großen Handlungsspielraum hinentwickelt. Wie wir uns in diesen ganz frühen Lebensphasen bewegt haben, hat unser Nervensystem zutiefst geprägt und damit die Art, wie wir uns heute in unserem Körper fühlen, wie wir uns bewegen, aber auch wie wir wahrnehmen, fühlen, denken und handeln.

Wir können über Bewegung die Entwicklungsphasen, in denen wir nicht so günstige Bedingungen hatten, auch als Erwachsene bis zu einem gewissen Grad nachholen und dadurch alle Ebenen unseres Seins positiv beeinflussen: Der Körper kann sich freier und integrierter bewegen, die Sinne können wacher werden und unsere Wahrnehmung weiter. Sogar unser Geist kann flexibler, ausgeglichener und reaktionsbereiter werden.

### **Für wen diese Bewegungsreise geeignet ist**

Zu dieser Bewegungsreise sind alle Menschen eingeladen, die neugierig darauf sind, ihre körperliche, emotionale und mentale Balance und Lebendigkeit zu unterstützen – ganz für sich persönlich oder in ihrer therapeutischen, pädagogischen, medizinischen oder kreativen Arbeit mit Menschen.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **Zum Kennenlernen**

#### **Offener Abend & Seminarbeginn**

Fr., 06.02.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!