

Die pure Lust am LebenSTanz

animoVida[®]

Ausbildungsprogramm
DE 12/14



zum/zur
animoVida[®]-LeiterIn

Stand 05.03.2012

Folge deinem Herzen & deiner Berufung!

Allgemeines:



Ich liebe diesen Beruf, oder sollte ich sagen diese Berufung?!

Es ist ein wahres Geschenk, Menschen in ihrem Wachstum so zu unterstützen, wie es mit animoVida® möglich ist. All die Mühe ist vergessen, wenn ich erlebe, wie sich die Herzen von Menschen öffnen und ein Raum entsteht, in dem Heilung und Wachstum möglich ist.

Nach vielen Jahren Seminarstätigkeit und auch den positiven Erfahrungen der gerade laufenden Ausbildung, folge ich weiterhin meinem Wunsch, meine Erfahrungen und mein Wissen

anderen Menschen anzuvertrauen und ihnen dadurch die Möglichkeit zu geben, auch einer solchen "Herz-Tätigkeit" nachzugehen.

Die Ausbildung zum/zur animoVida®-LeiterIn ist ein Weg des eigenen, inneren Wachstums, auf dem professionelle Fähigkeiten entwickelt werden. Die Wahrnehmungsfähigkeit, die Aufmerksamkeit in der Gegenwart (Präsenz) und die eigene Selbst-Bewusstheit wird gesteigert. Aber auch das Vermitteln vieler "handwerklicher" Elemente liegt mir sehr am Herzen. Diese schaffen einen sicheren Rahmen für eine intuitive Arbeit.

Die Anwendungsbereiche von animoVida® sind sehr umfangreich. Kurse/Seminare können frei organisiert werden oder man arbeitet mit einem Bildungsträger zusammen. Die Themen können dabei so vielschichtig sein wie das Leben. Ferner können Seminare innerhalb betrieblicher Strukturen (Teambuilding, Gesundheitsförderung, Motivationstraining, etc.) Anwendung finden. Das große Feld der therapeutischen (u.a. bei PatientenInnen mit internistischen, orthopädischen, psychosomatischen oder psychiatrischen Erkrankungen) sowie der prophylaktischen Anwendung ist zum Teil innerhalb von Kliniken, zum anderen Teil über Institutionen (Fitnessstudios, Firmen, Krankenkassen, etc.) oder auch frei organisiert, möglich. Dabei können auch vorhandene Erfahrungen und Arbeitsfelder mit animoVida® kombiniert bzw. ergänzt werden.



Aufbau der animoVida®-Ausbildung:



Die Ausbildung dauert ca. 2 Jahre (11, zum größten Teil verlängerte Wochenenden und eine Intensivwoche, insgesamt ca. 34 Ausbildungstage, incl. der darin enthaltenen Workshops und Seminare) und wird in unterschiedlichen Seminarhäusern stattfinden. Die meisten davon in der Nähe von Göttingen bzw. Kassel und ein Wochenende am Bodensee.

Falls du noch nicht sicher bist, ob du die animoVida®-Ausbildung machen möchtest, besteht evtl. die Möglichkeit, den ersten Termin als Orientierungswochenende zu nutzen und dich erst danach definitiv für die Ausbildung zu entscheiden. Dies ist jedoch nur möglich, wenn die Maximalzahl nicht durch verbindliche Anmeldungen erreicht wurde.

Um eine persönliche und individuelle Betreuung zu ermöglichen, ist die TeilnehmerInnenzahl der Ausbildung auf 15 Personen beschränkt. Die ersten 5 Treffen sind kombiniert mit der animoVida®-Weiterbildung (Informationen zur Weiterbildung befinden sich auf meiner

Homepage oder können bei mir persönlich erfragt werden). Falls jedoch die Maximalzahl von 15 erreicht wird, gibt es nur 3 Weiterbildungsplätze. Bei den in die Ausbildung integrierten und für jeden zugänglichen Workshops bzw. Seminaren, werden wir in größeren Gruppen (bis zu 24 TeilnehmerInnen) tanzen.

Die 4 Ausbildungsebenen:

Der erste Schritt, um mit dieser Methode zu arbeiten, ist eigene intensive Erfahrung. Deswegen wird ein Teil der Ausbildung auch darin bestehen, an von mir geleiteten Seminaren, Gruppen bzw. Workshops teilzunehmen. Dies geschieht parallel zu der theoretischen Ausbildung bzw. ist in diese integriert.

animoVida® lässt zwar viel Spielraum für Spontaneität, Intuition und Kreativität, hat aber auch eine Struktur, welche einen sicheren Rahmen für diese „Herz-Tätigkeit“ bietet. Das Vermitteln dieser praxisorientierten Theorie liegt mir sehr am Herzen. Jede/r SchülerIn erhält zahlreiche Ausarbeitungen zu konkreten Übungs-/Tanzanleitungen und zu allgemeinen Themen, wie z.B. Trancezustände oder Musiksemantik. Wir arbeiten u.a. mit Videoanalyse, Vortrag, Gruppenarbeit und offenem Gespräch.

Auch die Zeit zwischen den Ausbildungsterminen sollte für die eigene Weiterentwicklung genutzt werden. Für dieses Selbststudium biete ich konkrete Aufgaben an: Z.B. eine Tanz-/Bewegungsmeditation über einen längeren Zeitraum auszuprobieren, eine passende Musik für eine Übung zu finden, einem bestimmten Lebensthema/Lebensqualität Aufmerksamkeit zu schenken sowie die animoVida®-Ausarbeitungen und ggf. weitere Literatur zu studieren.

Schon im Rahmen der Ausbildung ist jede/r TeilnehmerIn gefordert, eigene Präsentationen und eigene Aufgaben zu übernehmen. So wird jede/r TeilnehmerIn die Möglichkeit haben, einzelne Tänze/Übungen und ganze Sessions anzuleiten, die durch mich supervidiert und mit Hilfe von Feedbacks der Gruppe beleuchtet werden. Jede/r TeilnehmerIn sollte eines meiner Workshops/Seminare in der Rolle eines/r AssistentenIn durchlaufen.

Die Ausbildung schließt, nach erfolgreicher Teilnahme und Befähigung, mit der Zertifizierung zur animoVida®-Leiterin / animoVida®-Leiter ab. Dies ermöglicht dir eine eigene Existenz mit animoVida® aufzubauen und unter diesem Namen Seminare/Gruppen anzubieten.

Nach der Ausbildung wirst du in das animoVida®-Netzwerk aufgenommen und erfährst dadurch viele Vorteile. animoVida® hat eine Struktur, ist jedoch nicht starr sondern sich weiter am entwickeln. Deswegen solltest du einmal im Jahr an einer von mir geleiteten Fort-& Weiterbildungsveranstaltung ("Oase der Inspiration", Supervisionstreffen, thematische Fort- & Weiterbildungen, Kongress, etc.) teilnehmen.



Ausbildungsinhalte:

Neben weiteren eigenen intensiven Tanzerfahrungen, biete ich meinen SchülerInnen die Möglichkeit, sich in der "Intelligenz des Herzens" (Intuition, Feingefühl, Empathie, ...) zu schulen. Ferner bekommt jede(r) AusbildungsteilnehmerIn sehr viel "Handwerkszeug" (genaue Beschreibung von Tänzen/Übungen, theoretische Betrachtungen und praktische Tipps, ...) mit auf den Weg, die es in vielen anderen vergleichbaren Ausbildungen in der Art nicht gibt! Jede(r) SchülerIn erhält zahlreiche Ausbildungsunterlagen (über 300 Seiten!) und weitere Materialien. Diese sind exklusiv, nur für (angehende) animoVida®-LeiterInnen bestimmt.



Eine Auswahl von Themen bietet folgende Liste. Aus zeitlichen Gründen können nicht alle, wohl aber die meisten der genannten Themen in der Tiefe vermittelt werden, bzw. es können andere Themen vorrangiger werden. Manchmal ist weniger, mehr, oder anderes wichtiger. Von daher versteht sich die Auflistung als ein möglicher, aber nicht definitiver Ausbildungsleitfaden!

Grundlegende Aspekte von animoVida®

- die animoVida®-Blüte (siehe auch Seite 8-9)
- das Prinzip der Freiwilligkeit
- der primär nonverbale Ansatz
- animoVida® als erlebnisorientierte Methode
- Tanz als Dialog
- humanistische Psychologie und animoVida®
- die Schönheit des Wahrhaftigen

Tänze/Übungen zu den 5 Erlebnisbereichen in animoVida®

- animo
- Flexibilität
- Corazón
- Transzendenz
- Sinnlichkeit

Polaritäten und das Erleben dazwischen

- Nähe & Distanz
- Aggression & Hingabe
- Angst & Liebe
- Macht & Ohnmacht
- Anspannung & Entspannung
- Weite & Enge
- Schnelligkeit & Langsamkeit
- Männlichkeit & Weiblichkeit
- Magnetismus und die Anziehungskraft der Pole
- lineares, duales und multidimensionales Erleben
- Bewertung und deren Begrenzungen

Trance & Regression

- Definitionen
- verschiedene Tranceinduktionen
- historische und kulturelle Aspekte
- qualitatives Erleben von Trancezuständen
- Possessionstrance und das System der Orishas (getanzte Gottheiten des brasilianischen Candomblé)
- Trance als "seelische Dusche"
- häufige Themen innerhalb eines Tranceerlebnisses
- Auflösung von Grenzen (Chance, Risiken und Grenzen geben)
- Integration des Erlebten
- Kontraindikationen & Gefahren
- Erkennen von andauernden Regressionszuständen
- Intervention bei andauernden Regressionszuständen



Für animoVida® wichtige historische und kulturelle Hintergründe

- Tanz in Naturvölkern
- Entwicklung der Tanztherapie in Europa und den USA

- Tanz und Gesellschaft
- Warum tanzt der Mensch?

Massage & Berührungsqualitäten in animoVida®

- Grundprinzipien
- die (Un-)Kultur der Berührung
- verschiedene "Techniken"
- Einsatz von verschiedenen Materialien
- Präsenz
- achtsamer Umgang mit Grenzen



animoVida® als therapeutische versus pädagogische Methode

- Definitionen
- Ausübung der "Heilkunst"
- Einsatzmöglichkeiten und spezielles Setting
- Gefahren, Kontraindikationen und Komplikationen
- Rechtliche und versicherungstechnische Aspekte
- Lernen am Modell

Wichtige psychotherapeutische Inhalte

- Psychosen
- Neurosen
- Angststörungen
- Missbrauchserfahrungen
- Übertragung & Gegenübertragung
- Widerstände & Abwehrmechanismen
- Grenzen von animoVida®
- Krisenintervention sowie Suizidgefahr und deren Prävention

Die Rolle der Seminarleiterin / des Seminarleiters

- Grundprinzipien
- "therapeutische" Distanz
- Gefahren und Missbrauch
- Image versus Authentizität
- Gruppendynamik
- Verantwortung
- Kommunikation

Seminarplanung

- Vorbereitung, Aufbau, Struktur und Nachbereitung einer animoVida®-Session
- Struktur versus Flexibilität/Spontaneität
- die Erlebniskurve in animoVida®
- Einsatzmöglichkeiten von animoVida® und deren strukturelle sowie inhaltliche Unterschiede (freie Seminare, Klinik, Bildungsträger, Betriebe/Firmen)
- Organisatorische Aspekte

Tipps und Tricks für die "Büroarbeit"

- Mailing
- Telefonie
- Werbung / Marketing
- Tipps und Tricks für die "technischen" Angelegenheiten
- Rechtliche & finanzielle Aspekte

Musik in animoVida®

- Musikauswahl entsprechend den 5 Ebenen
- Emotionale Botschaft von Musik
- Musik als therapeutisches Element
- Rhythmus und Melodie

- Tempo und Lautstärke
- Musik als Katalysator
- gestalterische Möglichkeiten
- Begrenzungen durch den Einsatz von Musik

Weitere wichtige Themen in animoVida®

- Vertrauen
- Selbstwert
- Aussöhnung mit dem inneren Kind
- Rituale (Sinn, praktische Anwendung, Chance und Begrenzungen)
- Vorstellung von verwandten Methoden (z.T. mit Gastdozenten)

Kosten:

Die Kosten der Ausbildung (Ausbildungsgebühr, Kosten für Übernachtung/ Verpflegung, Fahrtkosten, "Bürobedarf") sind z.T. steuerlich absetzbar!

Ggf. kannst du deinen Eigenanteil um maxi. 500 € reduzieren kannst! Infos dazu erhältst du auf www.bildungspraemie.info oder unter dem kostenlosen Infotelefon: 0800 / 2623 000

Die gesamte Ausbildungsgebühr beläuft sich auf **3.000 € bzw. 3.300 €** bei Ratenzahlung.

Die **Reservierungsgebühr** (erste Zahlung der Ausbildungsgebühr bzw. Gebühr für das Orientierungswochenende/1. Treffen) beträgt 300 € und ist innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldung (siehe unten) zu überweisen.

Den Rest der Ausbildungsgebühr wie folgt:

- 2.700 € bei kompletter Resteinzahlung, spätestens bis zum Ausbildungsbeginn
- Oder 15 Monatsraten á 200 € jeweils zum 1. des Monats, Beginn mit dem Monat des ersten Treffens.

In der gesamten Ausbildungsgebühr sind enthalten:

- Ca. 34 praktische und theoretische Ausbildungstage mit den darin integrierten Seminaren/Workshops.
- Diverse, sehr umfangreiche Ausbildungsunterlagen und weitere Materialien.
- Supervision und Support, auch nach der Ausbildung.
- 50% Rabatt (während der Ausbildung) auf weitere Workshops bzw. Seminare.*
- 50% Rabatt (während der Ausbildung) für die Teilnahme einer weiteren Person an den "offenen", in die Ausbildung integrierten Seminare/Workshops.
- 10% Rabatt (nach der Ausbildung) auf alle meine Seminare/Workshops und offenen Fortbildungsveranstaltungen ("Oase der Inspiration", "Kongress").**
- Aufnahme in das Netzwerk der animoVida®-LeiterInnen mit vielen Vorteilen wie z.B. Präsentation auf der Internetseite des Internationalen animoVida®-Instituts (IAI), Unterstützung bei Werbemaßnahmen, Einladungen zu Supervisions- bzw. Fortbildungstreffen, aktive Teilnahme/Präsentation auf animoVida®-Kongressen, Vertretungen sowie Info-Newsletter.

*) Soweit diese nicht über eine Bildungseinrichtung (z.B. VHS) stattfinden.

**) Soweit diese nicht über eine Bildungseinrichtung (z.B. VHS) stattfinden sowie bei internen Fortbildungsveranstaltungen, die nur für animoVida®-LeiterInnen zugänglich sind.

Darin sind nicht enthalten:

- Kosten für Übernachtung und Verpflegung
- Transportkosten zu den Ausbildungsorten
- Ggf. eine Musiksoftware (ca. 20 - 50 €)

Bei einer Absage wird die Reservierungsgebühr nur erstattet, falls eine Ersatzperson gestellt werden kann. Weitere Stornobedingungen, insbesondere nach Ausbildungsbeginn bzw. definitiver Anmeldung zur gesamten Ausbildung, sind Inhalt der Ausbildungsvereinbarung.

Anmeldung:

Vor einer Anmeldung, solltest du mit mir Kontakt aufnehmen, um in einem persönlichen Gespräch ein paar Fragen zu klären. Danach kannst du dich entweder formlos, mit Anmeldeschein per Brief oder direkt über die Homepage: www.animoVida.de. Daraufhin bekommst du eine Ausbildungsvereinbarung und weitere Informationen zugesandt. Erst wenn ich die Ausbildungsvereinbarung unterschrieben zurückbekommen habe und die Reservierungsgebühr eingezahlt wurde, hast du einen Ausbildungsplatz sicher.

Falls die Ausbildung nicht durch verbindliche Anmeldungen belegt ist, hast du die Möglichkeit, den ersten Termin als Orientierungswochenende zu nutzen. In dem Fall kannst du die Ausbildungsvereinbarung erst nach dem Wochenende einreichen, falls du dich entschieden hast die Ausbildung zu absolvieren. Die Gebühr für dieses Probewochenende entspricht der Reservierungsgebühr.

Termine (Stand: 05.03.2012):

Der Start (und gleichzeitig Orientierungswochenende) der animoVida®-Ausbildung DE 12/14 ist am **17. - 20. Mai 2012**.

Zeit: Donnerstag 18:30 Uhr bis Sonntag, ca. 14 Uhr

Ort: "Parimal/Gut Hübenthal", zwischen Göttingen und Kassel, (www.parimal.de)

2. Termin/Ort: 05. - 08.07.2012, „Haus Ebersberg“, ca. 40 km südlich von Kassel (www.haus-ebersberg.de)

3. Termin/Ort: 27. - 30.09.2012, „Haus Ebersberg“

4. Termin/Ort: 30.11. - 02.12.2012, „Haus Ebersberg“

Sechs weitere Treffen werden ca. diesen zeitlichen und örtlichen Rahmen haben. Ferner wird es ein verlängertes Wochenende im „Schloss Glarisegg“ (am Bodensee) und eine Intensivwoche geben.

Ein Einstieg zum zweiten Termin ist nach Absprache evtl. möglich.

Kontaktdaten:

Internationales animoVida®-Institut (IA)

Egbert Griebeling

David-Hilbert-Str. 7

D-37085 Göttingen

Tel.: 0551 / 48 80 52 28

Fax: 0551 / 48 80 52 29

Mobil: 0171 / 41 31 311

E-Mail: info@animoVida.de

Homepage: www.animoVida.de



Die animoVida®-Blüte



Durch **animoVida®** wird der **Körper**, die **Seele** und der **Geist** in Bewegung gebracht.

Bewegung: Diese spielt sich zwar primär im Außen ab (sichtbarer Tanz), führt bei animoVida® aber immer auch zu Schwingungen im Inneren, in der Seele und im Geist (unsichtbarer, gespürter Tanz). Bewegung ist Leben!

Begegnungen: animoVida® lebt von den zwischenmenschlichen Begegnungen zweier oder mehrer Menschen (Außen). Dabei, und auch bei den Tänzen, welche alleine ausgeführt werden, wird man immer auch Begegnungen mit Teilen seiner Selbst (Innen) haben.

Berührungen: Viele TeilnehmerInnen berichten darüber, dass sie sich tief berührt fühlen, als wäre ihr „Herz“ sanft und liebevoll massiert worden (Innen). Aber es kommt auch zu äußeren Berührungen, mal sanft mal kräftiger, je nach Art des Tanzes. Ferner biete ich manchmal in meinen Seminaren verschiedene, sehr achtsame Massagen (Berührungs-Rituale) an.

Die fünf animoVida®-Erlebnisebenen:

animo: Tänze dieser ersten Ebene, verhelfen uns dazu, wieder Kontakt zu finden zu unserer wahren Lebendigkeit, Vitalität und tiefen Lebensfreude. animo kann man auch übersetzen mit: „Das Gemüt, die Seele beleben!“ Mit animo ist eine gut geerdete, freudvolle und aus einem „inneren Feuer“ entspringende Lebenskraft gemeint.

Flexibilität: Manchmal sind wir in Gedanken, Gefühlen oder Handlungen verhaftet, die dem Hier & Jetzt nicht angemessen sind. Oft sind es Überbleibsel aus der Vergangenheit, in der wir noch verfangen sind. Gerade wenn man öfters animoVida® erlebt, entwickelt man zunehmend die Fähigkeit, dem Leben entsprechend, im Hier & Jetzt zu Sein. Es braucht sicherlich Mut, andere Wege zu beschreiten und loszulassen von alten Mustern und Gewohnheiten. Spielerisch trainieren wir uns im Tanz in dieser Qualität und gewinnen so Vertrauen in uns selbst (Selbstvertrauen) und in die Freiheit wahrhaftig zu leben.

Corazón: Dies ist die Ebene, wo wir uns erlauben, achtsam und in einem beschützten Rahmen, unser Herz (spanisch: Corazón) zu öffnen. Das Eintauchen in die Welt unserer Emotionen* und aktuellen Gefühle, und vor allem das Akzeptieren dieser, ist der Hauptschlüssel zu der „Kraft der Liebe“.

* Gefühle, die ihren Ursprung in der Vergangenheit haben

Transzendenz: Durch verschiedenste Tänze (z. B. Trance-Tanz) können wir uns mit archetypischen Qualitäten und mit einer Wahrnehmung hinter der Wahrnehmung verbinden. Übungen in dieser Erlebnisebene können sehr tiefe Schichten berühren. Viele Menschen erleben diese Ebene als unglaublich wohltuend, reinigend, stärkend und manchmal als spirituelle Erfahrung.

Sinnlichkeit: In diese Stufe sind Tänze und Rituale eingeordnet, welche unsere Sinne stimulieren. Bewegungen, Begegnungen und Berührungen in einem hauptsächlich entschlackten und entspannten Zustand, aber zum Teil auch in achtsamer (erotischer) Spannung.

Hinweise: Die Übergänge zwischen diesen Ebenen sind fließend. Manche Tänze und Übungen sind klar einer Stufe zugeordnet. Andere wiederum sind z.B. „transzendent-sinnlich“ oder berühren die Erlebnisstufe **animo & Flexibilität**.

(Fast) jede Session bzw. Seminar ist nach diesem Konzept aufgebaut. Das soll heißen, dass zuerst die Lebenskraft, die Lebendigkeit, **animo** gefördert wird, usw.