

**Aufnahmebedingungen:**

Teilnahme an einem Seminar von Wim Luijpers zum gegenseitigen Kennenlernen und der persönlichen, körperlichen Erfahrung der Methode von Wim Luijpers.

**Trainingszeiten:**

Fünf Wochenenden pro Jahr. Jeweils in den Monaten April, Mai, September, Oktober und November ein Wochenende von Freitag bis Sonntag.

**Trainingsorte:**

A- Strobl/Wolfgangsee/Salzburg, Bildungshaus St. Wolfgang

**Trainingsgebühr:**

5.800,- E Kosten für Quartier und Verpflegung sind nicht in der Trainingsgebühr enthalten.



## Luijpers Professional Training Program Gentle Moving - The Power of Awareness

[www.wimluijpers.com](http://www.wimluijpers.com)  
[wim@wimluijpers.com](mailto:wim@wimluijpers.com)

Wim Luijpers



# Luijpers Professional Training Program | Gentle Moving - The Power of Awareness

Das Bewusstwerden unserer Bewegungen, unserer Gedanken und somit auch das Selbstbewusst-Werden unserer Gewohnheiten, ist im Grunde ein lebenslanger Lernprozess.

Jeder Mensch bewegt sich auf die Art und Weise, wie er sie schon als kleines Kind erlernte. Das Kind ahmt jede Bewegung, ob es nun stehen, gehen, essen und sogar das atmen, von seinen Eltern oder anderen Vorbildern nach, um in seiner Umwelt integriert zu sein und möglichst angepasst zu funktionieren. Ein Mensch, der von Kindesbeinen an mit Anstrengung gelernt hat etwas zu erreichen, wird diese Anstrengung in sich selbst nicht nur in jeder Bewegung wieder erkennen, sondern auch in jeder Handlung.

Im Luijpers Gentle Moving Training benutzen wir die Bewegungen des Körpers samt seinen überflüssigen Muskelspannungen als Werkzeug um Fehlanwendungen und Einschränkungen dieser Handlungen spürbar und bewusst zu machen.

Angebote Möglichkeiten für höhere Effizienz und Leichtigkeit in der Bewegung verursachen ein Umdenken, das das ganze Leben beeinflusst. Neue Perspektiven öffnen sich. Die eigene Empfindung wird bewusst wahrgenommen und wieder respektiert. Bewegung, Denken und Fühlen gleiten automatisch zurück in den natürlichen Einklang, wie wir ihn alle als Kinder hatten.

## PROGRAMM

Basis Training - 4 Semester  
1.+ 2. Semester

Anhand von praktischen Übungen nach der Feldenkrais Methode wird im ersten Jahr der Körper neu definiert. Die natürliche Leichtigkeit im Biegen, Strecken, Drehen sowie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen wird wieder erlangt. Die Eigenwahrnehmung geschult, das führt zu Bewusstheit in Bewegungen, Handlungen und im Umgang mit sich selbst.

Nicht nur im Berufsleben oder im Sport spiegelt sich diese Anstrengung wider, sondern auch alle einfachen Handlungen, wie aus einem Stuhl aufzustehen, Treppen zu steigen oder Lasten zu heben im gesamten Leben. In der Hoffnung erfolgreicher oder besser zu werden, greifen wir immer wieder zurück auf das Erlernte, das Gewohnte und strengen uns dadurch nur noch mehr an. Üben dadurch sozusagen die schlechten, ineffizienten Gewohnheiten noch mehr im Denken, in der Bewegung und im Handeln. Muskelspannung wird zum Messinstrument für unsere Leistung. Oft sind Unbehagen, Verspannungen oder chronische Schmerzen unerwünschte Begleiter dieser Bemühungen.

## 3.+ 4. Semester

Im zweiten Ausbildungsjahr werden diese Bewegungsabläufe weiter entwickelt und die Unterrichtsmöglichkeiten von Gentle Moving erlernt. In Kleingruppen erfahren die TeilnehmerInnen sich gegenseitig und haben die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen Einheiten zu üben. Am Ende der zweijährigen Basis Ausbildung sind die Luijpers - TrainerInnen befähigt, selbst Seminare und Kurse zu leiten.

Abschluss: Zertifikat „Luijpers Gentle Moving TrainerIn“

## Advanced Training - 2 Semester

Im Anschluss an das Basis - Gentle Moving Professional Training Program bietet ein zusätzliches 3.Ausbildungsjahr den Interessierten die Möglichkeit, das bisher erworbenne Wissen weiter zu vertiefen. Durch fortgesetzte Selbsterfahrung und das Einüben von Techniken wird das bisher erreichte Können noch weiter verinnerlicht und somit ein persönlicher Arbeitsstil entwickelt. Gemeinsam mit dem Aneignen der nötigen zusätzlichen Lerninhalte wird in diesem Ausbildungsjahr die Kompetenz einzelne Personen zu coachen/beraten erworben.

Abschluss: Zertifikat „Luijpers Gentle Moving Advanced TrainerIn“

## Trainingsinhalte:

- Bewusstmachen von eigenen körperlichen/geistigen Gewohnheiten bzw.Einschränkungen durch Sensibilisierung der Bewegungen
- Physische Hintergründe jeder Bewegung
- Praktisches Kennenlernen der Anatomie des Körpers
- Erlernen von ökonomischen, ganzkörperlichen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Koordination, Kraft und Flexibilität
- Video-Bewegungsanalysen
- Erkennen von körperlichen Blockaden, Fehlhaltungen/Fehlbelastungen bei anderen Menschen - Übungen und Möglichkeiten um diese zu verbessern und aufzulösen
- Entwicklung von Konzepten zur Leitung von Seminaren und Kursen in den verschiedensten Bereichen.

## Zielgruppen:

Ärzte / Ärztinnen, ApothekerInnen, PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen und Personen aus allen anderen Gesundheitsberufen. LehrerInnen, SporttrainerInnen, Wellness-trainerInnen, SportlerInnen, MusikerInnen, TänzerInnen, sowie Menschen aus anderen Berufen, die mit Gruppen oder auch einzeln körperlich arbeiten und / oder das Training zur persönlichen Weiterentwicklung und Selbsterfahrung nutzen möchten.

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

## Weiterbildungen zu speziellen Themen und Supervision:

Ein- bis zweimal pro Jahr finden Weiterbildungs- und Supervisionsseminare für ausgebildete „Luijpers Gentle Moving TrainerInnen“ statt.

## Projektleitung



Wim Luijpers,  
Seminarleitung



Neuseeland/Griechenland, Diplome der American Feldenkrais Guilde und des Institute for Human Movement in San Francisco/USA. Protagonist der Feldenkrais- Methode, international anerkannter Vortragender, Trainer und Seminarleiter.