

OPLEIDING BODY-HEART-CENTERING®

lichaamsgericht begeleiden en coachen



Het menselijk lichaam is de beste spiegel van de ziel - Ludwig Wittgenstein

OPLEIDING BODY-HEART-CENTERING®

De jaaropleiding Body-Heart-Centering® is een inspirerende impuls voor onder andere coaches, psychologen, loopbaanbegeleiders, paramedici en hulpverleners die een nieuwe stap in hun professionele en persoonlijke ontwikkeling willen zetten. Zij leren adem- en lichaamswerk nog meer te integreren in hun werk. Ook voor mensen die al lichaamsgericht werken, is de opleiding een uitgelezen kans om hun ervaring op het gebied van adem uit te breiden en te verdiepen. De praktijkonderdelen vormen de ruggengraat van de opleiding, maar worden aangevuld met praktijkgerichte theorie. In gezamenlijke programmaonderdelen en in individuele sessies deelt Regine Herbig haar inzichten uit dertig jaar ervaring met de deelnemers. Gastdocenten maken de opleiding compleet.

Geef het lichaam een plaats in je werk

Bij het begeleiden van mensen is een lichaamsgerichte aanpak een waardevolle aanvulling op een verbaal en cognitief gerichte benadering. Het lichaam is een prachtig instrument om op een diep niveau veranderingsprocessen te stimuleren. Coaches en begeleiders horen cliënten vaak zeggen: 'Ik zit te veel in mijn hoofd', 'Ik voel me gestrest' of 'Ik zit niet lekker in mijn vel.' Door hun lichaamsoefeningen aan te bieden opent zich een nieuwe dimensie, waardoor problemen in een ander licht komen te staan en beter hanteerbaar worden.

Regine Herbig: *"Een man die gespannen was en vaak piekerde, klopte bij me aan voor coaching. Door zijn aandacht op zijn lichaam en zijn adem te richten kon hij gronden, waardoor hij veel rustiger kon blijven, ook bij drukte op zijn afdeling. Met grote vloeiende bewegingen van zijn armen creëerde hij ruimte in zijn borstgebied en leerde hij zijn hart te openen. Dit veranderde zijn manier van communiceren; gesprekken en vergaderingen verliepen gemakkelijker en effectiever."*

Ons lichaam is een prachtig vertrekpunt om groeiprocessen in gang te zetten. In het bijzonder de aandacht voor de adem – de verbinding tussen lichaam en geest – kan mensen op uiteenlopende niveaus ondersteunen op hun weg.

Levenskracht putten uit de adem

De adem is de drager van de levenskracht. In onze maatschappij zijn we vergeten dat de adem een bron van zelfkennis is en een middel om lichaam en geest in evenwicht te brengen. Door adem- en bewegingsoefeningen kunnen we de energiestroom in het lichaam stimuleren

en harmoniseren. Steeds meer mensen verlangen ernaar om bewust en ontspannen met hun energie om te gaan. Begeleiders en coaches kunnen hierop inspelen.

Regine Herbig: *"In de opleiding reik ik een westerse weg aan om met de adem te oefenen. Het gaat mij om het bevrijden van de natuurlijke ademstroom, niet om een ademtechniek waarbij de adem gecontroleerd en gemanipuleerd wordt. In het oefenen staat het openen van de ademruimtes centraal. Door langzame en eenvoudige bewegingen, aanraking, klank en visualisaties wordt de adem behoedzaam uitgenodigd. Zo krijgen de deelnemers een natuurlijk en krachtig instrument in handen als ze hun cliënten willen begeleiden naar meer ontspanning, innerlijke rust en vitaliteit."*

Mindfulness en de kracht van het hart

Door aandachtig te ademen ontwikkelt zich een zachte kracht en komen we in contact met onze hartenergie. Ons hart is in staat om zonder oordeel waar te nemen en met meevoelende aandacht alles te laten zijn zoals het is. Vanuit mindfulness, 'heartfulness', kunnen we alle ervaringen die zich in ons leven en ons werk aandienen, echt voelen en leren toelaten. In de opleiding wordt daarom ook aandacht besteed aan hartcoherentie. Dit is een krachtig middel om stress en pijnlijke emoties op een constructieve manier te hanteren en in contact te komen met de wijsheid van het hart.

Servan Schreiber, auteur van 'Uw brein als medicijn': *"Positief denken met je hersenen is zinvol, maar positief voelen vanuit je hart geeft een geweldige impuls aan de gezondheid en aan effectief en creatief functioneren."*

Opbrengst van de opleiding

Aan het einde van de opleiding heb je instrumentarium om ontwikkelingsprocessen te helpen verdiepen en versnellen. Je hebt gereedschap om cliënten te leren lichaam en geest tot rust te brengen en de verbinding tussen beide opnieuw te laten ervaren. Je bent in staat om signalen van fysieke en energetische disbalans waar te nemen en hebt fysieke handvatten voor stress- en vitaliteitsmanagement.

Je leert interventiemogelijkheden voor cliënten die:

- vaak over hun grenzen gaan;
- zeer gecontroleerd leven en werken;
- zich gestrest en uitgeput voelen;
- onrustig en ongeconcentreerd zijn;
- onzeker en subassertief zijn;
- meer hartsverbondenheid willen ervaren;
- verlangen naar meer creativiteit en levendigheid;
- et cetera.

Opbouw van de opleiding

De opleiding bestaat uit twaalf lesdagen verspreid over een jaar. In de eerste modules verrijken en verdiepen de

Regine Herbig is coach, ademtherapeute en trainster. Zij werd onder andere opgeleid aan het gerenommeerde Instituut voor Ademtherapie van Prof. Middendorff in Berlijn. Regine werkte 20 jaar in München en startte in 1998 met een eigen praktijk in Nederland. In beide landen verzorgde zij voor uiteenlopende beroepsgroepen en opleidingsinstituten nascholingen op het gebied van lichaamswerk. Regine heeft ruime ervaring in het begeleiden van mensen met stressgerelateerde klachten. Zij werkt onder andere met het gedachtegoed van Marshall Rosenberg over Geweldloze Communicatie. Regine heeft Body-Heart-Centering® ontwikkeld waarin zij lichaamswerk, psychologie en spiritualiteit integreert. Kenmerkend voor haar manier van werken is de combinatie van beweging en stilte, speelsheid en diepgang, heldere structuur en flow. Het is haar missie om zichzelf en anderen steeds weer uit te nodigen authentiek en met open hart in het leven te staan.

Regine Herbig schreef meerdere boeken over persoonlijke ontwikkeling:

- De adem – bron van ontspanning en vitaliteit. *Handleiding om je energie in balans te brengen*, 2003
- Zorg je alleen voor anderen of ook voor jezelf? *Je eigen behoeften voelen en vervullen*, 2007
- Van weerstand naar aanvaarding. *Omgaan met pijnlijke ervaringen*, 2007

deelnemers hun eigen ervaringen en inzichten op het gebied van adem- en lichaamswerk. In de modules die daarop volgen, geeft Regine 's ochtends les. De middag staat in het teken van het oefenen met medecursisten onder supervisie van Regine, afgewisseld met praktijkgerichte theorie. Deelnemers krijgen een methodiek aangereikt hoe ze een lichaamsgerichte sessie kunnen opbouwen. Tussen de modules gaan de deelnemers aan de slag met praktijkopdrachten en (in beperkte mate) met literatuurstudie. Zij komen in intervisiegroepjes bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en met elkaar te oefenen. Iedere deelnemer doorloopt met drie oefencliënten een traject. Dit wordt individueel nabesproken met Regine. Daarnaast heeft elke deelnemer recht op twee individuele sessies lichaamswerk met haar.

Praktische informatie

De data en prijzen van de eerstvolgende opleiding zijn te vinden op www.RegineHerbig.com. Toelating tot de opleiding vindt plaats op basis van een (kostenloze) intake. Elke opleidingsgroep bestaat uit minimaal 8 tot maximaal 12 deelnemers. De opleiding wordt gehouden in de stad Utrecht of omgeving.

- Constructief omgaan met irritatie en boosheid. *Het hart als sleutel om woede te transformeren*, 2008
- Ga voor meer informatie naar: www.RegineHerbig.com.



Thema's van de modules

Dit zijn de inhoudelijke contouren van de opleiding. Door de dynamiek in de groep en de behoeften van de deelnemers kan de volgorde van de thema's variëren.

1. Je lichaam van top tot teen bewonen

- Het zwaartepunt in het bekken vinden
- De verschillende ademruimtes en de adempsychologische betekenis ervan ervaren
- De adem als anker in het hier en nu

2. Gronding: stevigheid en veerkracht

- Overtollige spanning laten afvloeien
- Goed geaard zitten, staan en lopen
- Luisteren naar de boodschappen van je lichaam

3. Adem de ruimte geven

- Het samenspel tussen uiterlijke beweging en adem-beweging
- In- en uitademing en hun psychologische betekenis
- Ruimte innemen en jezelf neerzetten

4. Bij jezelf blijven en leunen in je rug

- Te-rug naar je rug, ademruimte creëren in de rug
- Rugsteun voelen van buitenaf en van binnenuit
- Vanuit verbinding met je eigen rug contact maken met anderen

5. De kracht van het hart

- Bewegingsoefeningen om ruimte te creëren in het borstgebied
- Ademend contact met je hartcentrum
- Empathie voor jezelf en voor anderen

6. Zelfsturing: contact met gevoelens en behoeften

- De dialoog met je lichaam aangaan; voelen wat je lichaam nodig heeft
- Adem en gevoelens, 'onprettige' gevoelens durven voelen en leren hanteren
- Behoeften voelen en uiten, verantwoordelijkheid en vrijheid

7. Ademende Communicatie *

- Kijken, luisteren en praten vanuit het hart
- Geven en ontvangen
- Experimenteren met de verdeling van aandacht tussen jezelf en de ander

8. Adem, spiertonus en houding *

- Bewustwording van factoren die de adem blokkeren ofwel bevrijden
- Energie in balans: oefenen met polariteiten
- Houding en uitstraling

9. Energiemanagement *

- De adem en zijn rustgevende, stimulerende en centerende werking
- Adempauzes, ademritme en levensritme
- Activiteit en receptiviteit

10. Hartcoherentie *

- Het samenspel tussen adem, hart en brein; balans in het autonome zenuwstelsel
- De wijsheid van het hart
- Een energetisch veld opbouwen vanuit je hart

11. Stresshantering *

- Wat vreet energie, wat geeft je energie? Adem als bron van ontspanning en vitaliteit
- Je grenzen bewaken, je maat vinden
- 'Hard tegen jezelf' of 'met hart voor jezelf'

12. Spirit: adem van de geest *

- Contact met onze bron, ontvankelijk worden voor in-tuïtie en in-spiratie
- Coachen vanuit flow, minder doen en vooral zijn
- Verbinding met de verticale en horizontale as, het hart als kruispunt van beide assen

* Vanaf module 7 bestaat het middagprogramma uit theorie en uit lesgeven aan medecursisten. Op www.RegineHerbig.com staat een lijst met theoretische achtergronden die aan bod komen.