

**Somatics**  
Körperlichkeit,  
Verkörperung/Embodiment,  
Lebendigkeit der  
Körpersysteme, dynamische  
Veränderung, Berührung,  
Atmung,...

**Mind**  
Geist, Emotion,  
Bewusstsein, Forschen,  
Wahrnehmung, Denken,  
Handeln, Erleben...

**Centering/Balancing**  
Prozess des „In-Balance-  
Bringens“

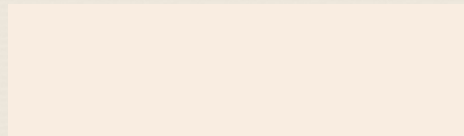
---

## PERSONENBESCHREIBUNG



Mein Name ist Judith Rudman. Ich arbeite derzeit als Physiotherapeutin in einer Rehabilitationsklinik für Neurologie und Orthopädie. Musik und Tanz interessieren mich sehr. Privat habe ich deshalb verschiedene Kurse im Yoga, Qi Gong und beim ImpulsTanz Wien sowie der Internat. Bühnenwerkstatt Graz besucht. Seit 2016 befinde ich mich nun in der **Ausbildung** zum **Somatic-Movement-Educator** nach der Methode des **Body-Mind-Centering (R)**. Diese Methode zeigt für mich einen lebendigen Weg auf, mein Interesse an Bewegung, künstlerischem Ausdruck/Erleben mit meinem Wissen als Physiotherapeutin zu verbinden und dies gemeinsam mit anderen weiter zu erforschen, zu teilen und zu vertiefen.

**Kontakt:**



---

## Somatic Movement Education Classes

Herbst/Winter 2020 und Frühjahr 2021

---



**Location:**

Das andere Theater  
Orpheumgasse 11  
Saal 3  
8020 Graz

**Zeit:**

Samstags von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr  
Termine siehe Folder-Innenseite

**Finanzieller Ausgleich:**

Freiwillige Spende

## Was bedeutet „Somatic Movement“?

Die Inhalte der einzelnen SME-Classes stützen sich auf das offene, spielerische, experimentelle Erforschen von **frühkindlichen Bewegungsmustern** sowie auf das lebendige Studium der einzelnen anatomischen Systeme des Körpers. Grundlage hierfür stellt die **erfahrbare Anatomie/Physiologie** unseres Körpers (**Soma**) dar, welche sich auch in **unterschiedlichen Geisteshaltungen/Wahrnehmungen (Mind)** uns selbst und der Welt gegenüber ausdrückt. Diese beiden Pole immer wieder neu zu erfahren und „in **Balance**“ zu halten/bringen, ist ein Ziel von somatischen Bewegungsbildungsmethoden.

In den einzelnen Workshops wollen wir uns spielerisch den einzelnen Themen durch geführte Meditationen, Berührung, Bewegung, Somatisation, Visualisation, Stimme/ Vokalisation, Partnering, Improvisation sowie verbalen Austausch in der Gruppe annähern.

Die einzelnen **Workshops** können **auch als offene Gruppe einzeln besucht** werden. Um einen komplexeren, tieferen Einblick zu bekommen, empfiehlt es sich jedoch, auch die anderen Systeme zu besuchen.

### Anmeldung und Kontakt:

#### 26. September 2020 - Einführung in „Somatic Movement“

Was ist Embodiment?

#### 3. Oktober 2020 - Sinne und Wahrnehmung

Wie wirken sich unsere Sinne und unsere Wahrnehmung der Welt auf unser Bewegungsverhalten aus?

#### 17. Oktober 2020 - Skelettsystem

Welche Bedeutung hat ein lebendiges, organisches Skelettsystem für uns?

#### 7. November 2020 - Basic Neurocellular Patterns (BNP's)

Welche Gemeinsamkeiten in unserem Bewegungsverhalten teilen wir als Menschen mit anderen Lebewesen auf der Erde?

#### 28. November 2020 - Organsystem

Was haben Organe mit Gefühlen und Authentizität zu tun?

#### 12. Dezember 2020 - Reflexe, Stell- und Gleichgewichtsreaktionen

Aus welchen Bewegungsbausteinen setzen ich unsere Bewegungsmuster zusammen?

#### 16. Jänner 2021 - Bindegewebe: Faszien und Ligamente (Sehnen/Bänder)

Was ist so faszinierend an unseren Faszien und Bändern?

#### 13. Februar 2021 - Ontogenetische Entwicklung bis zum 1. Lebensjahr

Wie gehe ich mit den andauernden Veränderungsprozessen meines Körpers/meiner Wahrnehmung um?

#### 27. Februar 2021 - Nervensystem

Was bedeutet der Dialog zwischen zellulärem Bewusstsein und Nervensystem beim Lernen und Kommunizieren?

#### 13. März 2021 - Hormonsystem

Kleine Drüsen - große Power: Welche Kraft steckt hinter den „kleinen“ Drüsen unsers Körpers? Können Hormone auch „hormonisch“ sein?

#### 27. März 2021 - Flüssigkeiten unseres Körpers

Was bedeutet es, im „Flow“ mit unseren unterschiedlichen Flüssigkeitsqualitäten zu sein?

#### 10. April 2021 - Muskelsystem

Wie finde ich dynamische Kraft und Vitalität im Dialog von Anspannung/Widerstand und Entspannung/Lösung?