

Program

Basic Body Awareness Therapy 3 BBAT 3

6. – 11. november, 2022
Danhostel Kerteminde og Skovpavillon
Skovvej 46, 5300 Kerteminde

Mål

Gennem faglig fordybelse tilegner deltageren sig viden, færdigheder og holdninger for herved at

- få en større personlig erfaring med BBAT
- opnå kendskab til pædagogiske og terapeutiske teorier i BBAT
- have tilegnet sig kundskaber inden for gruppeterapi og gruppeprocesser
- få erfaring med at lede en lille gruppe

Indhold

- Personlig fordybelse i BBAT praksis
- Personlig fordybelse i T'ai Chi og Sitting / Zen-meditation
- Stemmeøvelser
- Ledelse af mindre gruppe i BBAT
- Gruppeteori og gruppeterapeutiske faktorer
- Pædagogiske og terapeutiske teorier i BBAT
- Brug af BBAT i små grupper, form og proces

Arrangør og kursusansvarlig underviser:

Dansk Institut for Basic Body Awareness Therapy – DIBB

v/ Jonna Jensen,

fysioterapeut med klinisk kompetence i BBAT og certificeret lærer i BBAT; Specialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi; M Edu; medlem af International Association of Teachers in BBAT.

Søndag

kl. 18.15 Fælles middag
kl. 20.00 Introduktion og præsentation
Meditation

Mandag

kl. 07.30 Meditation og T'ai Chi
kl. 08.30 Morgenmad
kl. 09.30 Stille refleksion
kl. 10.15 Pause
kl. 10.30 BBAT praksis
kl. 12.30 Frokost
kl. 14.30 Gruppearbejde om deltagernes egne BBAT 2 seminar rapport, refleksion og erfaringsudveksling
kl. 15.15 Pause
kl. 15.30 BBAT praksis
kl. 17.30 Pause
kl. 18.00 **Middag**
kl. 20.00 Meditation

Tirsdag

kl. 07.15 Vejledning i Sitting/meditation
kl. 07.30 Meditation og T'ai Chi
kl. 08.30 **Morgenmad**
kl. 09.30 Seminar - Observation af bevægelseskvalitet, del 1
kl. 10.15 Pause
kl. 10.30 BBAT praksis
kl. 12.30 **Frokost**
kl. 14.30 Seminar - Observation af bevægelseskvalitet, del 2
kl. 15.30 Pause
kl. 15.45 BBAT praksis
kl. 17.30 Pause
kl. 18.00 **Middag**
kl. 19.15 Samtale
kl. 20.00 Meditation + samtale om meditation

Onsdag

- kl. 07.15 Vejledning i Sitting/meditation
- kl. 07.30 Meditation og T'ai Chi
- kl. 08.30 **Morgenmad**
- kl. 09.30 Oplæg om pædagogiske og terapeutiske aspekter i BBAT
- kl. 10.30 Pause
- kl. 10.45 Gruppearbejde
- kl. 12.00 Fælles opsamling
- kl. 12.30 **Frokost**
- kl. 14.30 Deltager styret praksis del 1
- ca.15.45 Pause
- kl. 18.00 **Middag**
- kl. 19.15 Samtale
- kl. 20.00 Meditation

Torsdag

- kl. 07.15 Vejledning i Sitting/meditation
- kl. 07.30 Meditation og T'ai Chi
- kl. 08.30 **Morgenmad**
- kl. 09.30 Oplæg om gruppefaktorer, gruppeledelse og gruppeterapeutiske tilgange
- kl. 10.15 Pause
- kl. 10.30 Gruppearbejde
- kl. 11.45 Fælles opsamling
- kl. 12.30 **Frokost**
- kl. 14.30 Deltager styret praksis del 2
- ca.15.45 Pause
- kl. 18.00 **Middag**
- kl. 19.15 Opsummering af ugen, perspektivering
- kl. 19.45 Meditation
- kl. 20.10 Hyggeaften

Fredag

- kl. 07.30 Meditation og T'ai Chi
- kl. 08.30 Morgenmad – værelserne forlades
- kl. 09.30 BBAT praksis
- kl. 11.00 Afrunding og orientering om det fortsatte arbejde med BBAT
- kl. 12.00 Frokost
- kl. 13.00 Afrejse**

Ret til ændringer forbeholdes.