# **Program**

### Basic Body Awareness Therapy

### BBAT 1

**18. – 22. september, 2023**

**Danhostel Kerteminde og Skovpavillon**

**Skovvej 46, 5300 Kerteminde**

**Kursets mål**

**-** at deltageren:

* får en personlig oplevelse af bevægelserne i Basic Body Awareness Therapy, som grundlag for senere at kunne anvende BBAT som behandlingsmetode
* oparbejder evne til at bevidstgøre og beskrive disse oplevelser hos sig selv
* kan beskrive og benytte den teoretiske referenceramme og filosofi, der ligger bag ved BBAT

**Arrangør og kursusansvarlig underviser:**

Dansk Institut for Basic Body Awareness Therapy – DIBB

Tanja Johnsen, Fysioterapeut med klinisk kompetence i BBAT og certificeret BBAT-lærer. Medlem af IATBBAT.

## **Mandag**

10.15 Ankomst – kaffe/te og frugt

10.30 Introduktion og præsentation

11.30 BBAT-praksis

12.30 Frokost

13.30 Forelæsning, BBAT-teori

14.15 Pause

14.30 BBAT-praksis

16.30 Pause og check in

18.00 Middag

19.15 Samtale

20.00 Meditation

**Tirsdag**

07.30 Meditation og Tai Chi

08.30 Morgenmad

09.30 Stille refleksion

10.15 Pause

10.30 BBAT-praksis

12.30 Frokost

14.30 Forelæsning, Bevægelseskvalitet

15.15 Pause

15.30 BBAT-praksis

17.30 Pause

18.00 Middag

19.15 Samtale ud fra artikel ” How Can Movement Quality Be Promoted…”

20.00 Meditation

**Onsdag**

07.15 Vejledning i meditation

07.30 Meditation og Tai Chi

08.30 Morgenmad

09.30 Synteseøvelse

10.15 Pause

10.30 BBAT-praksis

12.30 Frokost

14.30 Selvstudie

16.15 Pause

16.30 Motivationssamtale

17.30 Pause

18.00 Middag

19.15 Samtale – opsamling på motivationssamtale

20.00 Meditation

**Torsdag**

07.15 Vejledning i meditation

07.30 Meditation og Tai Chi

08.30 Morgenmad

09.30 Synteseøvelse

10.15 Pause

10.30 BBAT-praksis

12.30 Frokost

14.30 Samtale

15.30 Pause

15.45 BBAT-praksis

17.30 Pause

18.00 Middag

19.00 Meditation

20.00 Hyggeaften – evt. gåtur

**Fredag**

07.30 Meditation og Tai Chi

08.30 Morgenmad – værelserne forlades

09.30 BBAT-praksis

11.00 Afrunding/opsummering og det fortsatte arbejde med BBAT

12.00 Frokost

13.00 Afrejse

*Ret til ændringer forbeholdes.*