

## 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.*