

## Weiterbildung | Dienstag, 25. August 2026

### «Reise in die Lebendigkeit der Körpersysteme» mit Helena Nicolao

---

#### KURSIINHALT

Auf der Grundlage der Methode Body-Mind Centering® werden die verschiedenen Körpersysteme differenziert erforscht und wahrgenommen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Skelett und den inneren Organen sowie auf ihrem Zusammenspiel. Durch gezielte Berührungsübungen mit PartnerInnen, Somatisierungen und Bewegungsexperimente werden die einzelnen Körpersysteme in ihren charakteristischen Ausdrucksqualitäten unmittelbar erfahren. Dabei geht es darum, unterschiedliche Bewegungsansätze kennenzulernen, die eigenen Potenziale zu wecken und zu entfalten sowie die psychophysischen Zusammenhänge bewusster wahrzunehmen.

#### KURSLEITUNG

Helena Nicolao ist Body-Mind Centering® Practitioner und Teacher. Als ausgebildete zeitgenössische Tänzerin hat sie über viele Jahre eigene Projekte und Choreografien realisiert. Sie ist eidg. anerkannte Komplementärtherapeutin und arbeitet in Winterthur in eigener Praxis ([www.nicolao.ch](http://www.nicolao.ch)) mit Craniosacral Therapie, BMC®, Somatic Experiencing® und NARM™.

#### LERNZIELE

Anatomisches und physiologisches Grundwissen auf erfahrbare Weise vertiefen, spezifische Berührungsqualitäten kennenlernen sowie das Bewegungsrepertoire durch differenzierte Bewegungsqualitäten erweitern und bereichern.

<b>ZIELGRUPPE</b>	Alle, die sich für Bewegung, den Körper und persönliche Prozesse interessieren
<b>KURSORT</b>	IAC, Limmatstrasse 28, 8005 Zürich, 1. Stock
<b>KURSZEITEN</b>	9.30 bis 17.30 Uhr (sieben Arbeitsstunden)
<b>VERSICHERUNG</b>	Ist Sache der Teilnehmenden

Diese Weiterbildung ist auf 12 Teilnehmende limitiert. Die schriftliche Anmeldung (per E-Mail oder Web-Formular) ist spätestens 14 Tage vor Durchführung einzureichen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und unsererseits schriftlich bestätigt. Zehn Tage vor Weiterbildungsbeginn erhalten Sie die Mitteilung über die definitive Durchführung, alle nötigen Informationen sowie die Rechnung. Ein Rücktritt bis zehn Tage vor Kursbeginn bedingt CHF 100.–, danach den vollen Kursbetrag, oder Sie übergeben Ihren Platz einer Ersatzperson. Für die Anmeldung und eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an Miryam Azer, [wb@mitkunst.ch](mailto:wb@mitkunst.ch).

---

#### ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DIESE WEITERBILDUNG AN:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon, Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

- MITKUNST-Mitglied CHF 175.–  
 MITKUNST-Gastmitglied CHF 100.–  
 Nichtmitglied CHF 210.–