

# **Biodynamik 4 - Die Dynamische Stille und der Umgang mit Traumaspuren**

**- der eigenen Geschichte Halt geben**

**Ferienseminar auf Elba 31.8. - 4.9. 2020**

© AG R-U-H-E Udo Blum & Claudia Ehram führen  
seit 2014 Ferienseminare auf Elba durch



*Die Gewebe vergessen nichts - jeder Stress, jede Belastung physischer oder psycho-emotionaler Natur wird im Gedächtnis des Körpers und seiner Gewebe aufbewahrt. (...)*

*Ein Trauma in einem Teil des Körpers kann sich auf andere Teile des Körpers auswirken. (...)*

*Ein gesunder Körper verfügt über viele Adaptions- und Kompensationsmechanismen: Traumata führen daher nicht unbedingt zu sichtbaren Läsionen oder Symptomen.*

*Sind die Kompensationsfähigkeiten des Körpers allerdings ausgeschöpft, kann bereits eine kleine Belastung mehrere Symptome auslösen.*

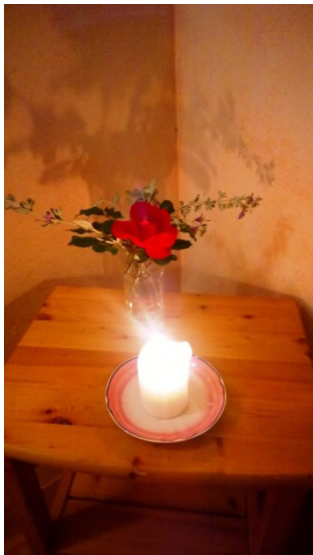
**Jean Pierre Barral & Alain Croibier "Trauma"**

## Zum vierten Seminar

Nachdem im letzten Seminar "die Stille die Geschichte des Seins erzählt" hat, wollen wir in gewohnt sicherer und defensiver Weise weiter den Phänomenen unseres Körpers nachspüren. Nachdem wir nun sehr tiefgehend das "Neutral" erfahren haben, ist aus diesem freilassenden Zustand der Weg offen für einen Zugang zu den "Spuren der Traumata" in unseren Geweben - ohne dass es zu Projektionen oder Aktivierungen kommt. Wir überlassen die Führung der Primären Respiration/Long Tide und der Stillness. Die Körpergeschichte kann sich auch nonverbal bestens ausdrücken und die Spuren werden weniger gravierend erlebbar. Die Stabilisierung des Herzens im Cardiovasculären System spielt eine umfassende Rolle dabei.

Wir werden in dieser Arbeit wie immer unterstützt durch Claudias geomantische Übungen (individuelle Regeneration), die die natürlichen Energien der Erde und des Kosmos in Bezug zum Menschen erlebbar machen werden und so einen Bezug zu den Seminarinhalten herstellen.

Wie gewohnt werden wir in dieser Woche ein **ausgeglichenes Verhältnis** zwischen praktischem Arbeiten, Lernen, Entdecken und einfach nur so in der Natur sein finden, d.h. „Arbeit“ und „Freizeit“ sollen auch ein Feriengefühl ermöglichen.



### Seminarinhalt

- Midtide und Zone B
- Begegnung und Synchronisierung von Midtide und Longtide
- Core Regulation - Die biodynamische Stabilisierung des Körperstamms (Zentrierung)
- Reintegration des vasomotorischen Zyklus
- Die Stabilisierung des Herzens als Zentrum aller Prozesse

2

### Seminarleitung

#### Udo Blum

dipl. Physiotherapeut - eidg. dipl. Komplementär Therapeut Methode Craniosacral Therapie - Advanced Biodynamic Cardiovascular Therapist

- seit 2003 Seminarleiter im Bereich Craniosacraltherapie in der Schweiz, Deutschland, Österreich, Rumänien und auf Elba

#### Claudia Ehram

dipl. Architektin ETH - Geomantin - Elektrobiologin

- seit 2012 Seminarleiterin im Bereich Selbstregulation, Resilienz und Wahrnehmungsschulung in der Schweiz und auf Elba

### Seminarzeiten

Montag bis Freitag jeweils von 9 - 14 Uhr

### Seminarprogramm

09.00 -10.30 Uhr Wahrnehmungs- und Regulationsübungen

10.30 -14.00 Uhr Biodynamische Arbeit

**Seminarort:** Marina di Campo/Insel Elba

<https://www.youtube.com/watch?v=j7KmwkxjZiE>

<http://ag-ruhe.ch/elba-ferienseminare-impressionen/>

Die 20 Seminarstunden à 60' werden vom **EMR** und **Cranio Suisse** als Fortbildungsstunden anerkannt.

## Organisatorisches

Die AG R-U-H-E stellt wieder das erste einfache gemeinsame (italienische) Nachtessen am Sonntagabend und ein erstes kleines gemeinsames Z'morge am Montagmorgen, sowie Kaffee, Tee und Knabbereien während des ganzen Seminars zur Verfügung.

## Ablauf

- Im Laufe des Sonntags, 30. August, Eintreffen der TeilnehmerInnen, Bezug der Zimmer (**Anreise bereits am Samstag möglich, Zimmer stehen ab 16 Uhr zur Verfügung** - das Reisegepäck kann bereits vorher untergestellt werden)
- Sonntagabend 19 Uhr gemeinsames einfaches italienische Nachtessen (zubereitet von der AG R-U-H-E als Veranstalter, d.h. Du brauchst Dich um nichts zu kümmern)
- Montag 8 Uhr Z'morge (das erste Z'morge wird von der AG Ruhe zubereitet, ab dann Selbstversorgung)
- 9 - 14 Uhr Seminar mit einer kleinen Verpflegungspause
- Nach dem Seminar Möglichkeiten zum Einkauf in der Nähe
- Jeweils ab 14 Uhr „Ferien“ Strand, Meer, Wandern, Shoppen, etc. Es gibt die Möglichkeit, abends auch gemeinsam etwas zu unternehmen, je nach Wunsch und Lust und Laune, oder aber sich zurückzuziehen und das Alleinsein zu geniessen.
- Abreise am **Samstagvormittag, den 5. September bis 11h**

3

***Auf Wunsch und nach zeitlichen Möglichkeiten sind Cranio-Einzelbehandlungen buchbar (Verrechnung über Krankenkasse)***

## Die Zimmer

Es gibt 6 Doppelzimmer (3 pro Ferienwohnung - Besitzer ist ein Schweizer Verein für Ferien-Fortbildungen), die als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden können – die Zimmerpreise und die Preise für die Endreinigung sind vom Vermieter vorgegeben.

## Weitere Ausstattung

Seminarraum für Unterricht, Sauna (kostenlose Benutzung)

## Strand- und Dorfnähe

Entfernung zum Strand und zum Dorf von Marina di Campo ca.15 Minuten zu Fuss

## TeilnehmerInnenzahl

Es stehen 4 Behandlungsliegen zur Verfügung, d.h. die TN-Zahl ist auf 8 begrenzt.

## Seminarkosten

690,- (Das Seminar findet ab 4 TeilnehmerInnen statt)

## Zimmerkosten (Gesamtpreis pro Person während der Teilnahme am Seminar)

- Doppelzimmer: CHF 200,- pro Person + Endreinigung (ca. 20-40 Euro, je nach TN-Zahl)
- Doppelzimmer in Einzelbelegung: CHF 330,- pro Person + Endreinigung (ca. 20-40 Euro, je nach TN-Zahl)

## Bezahlung

Ca. 2-3 Monate vor Beginn des Seminars erfolgt der Versand der Rechnungen für Seminar und Unterkunft - die Bezahlung der Endreinigung erfolgt vor Ort bar in Euro

## Zur Anreise

### Anreise mit Flug

- Bern - Marina di Campo ca. 340,- Euro bei langfristiger Buchung günstiger, bei kurzfristiger teurer
- Seminarteilnehmerinnen sind bis jetzt mit dem Flugzeug aus der Schweiz mit Direktflug angereist (Bern oder Zürich, auch Lugano möglich)
- Aus Deutschland und Österreich bestehen Verbindungen über Pisa.  
siehe <https://www.infoelba.net/ankommen-sich-fortbewegen/wie-man-ankommt/flugzeuge/> +  
<https://www.skyscanner.ch/> + <https://flyskywork.com/> + <https://www.silverairitalia.it/>

*Die Flugreisenden werden von uns am Flugplatz abgeholt und wieder gebracht. Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass eine frühzeitige Buchung einen immensen Kostenvorteil hat - Differenzen von CHF 300,- und mehr innerhalb von wenigen Wochen wurden uns von SeminarteilnehmerInnen berichtet.*

### Anreise mit dem Auto

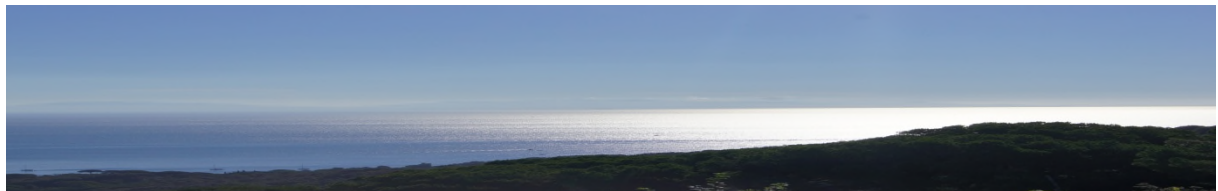
Bei den Anreisenden mit Auto hat das Organisieren von Fahrgemeinschaften immer gut geklappt.  
Maut Italien ca. CHF 75,- (bei Auto mit 3 Personen: ca. CHF 25,- p.P.)  
Fähre: 1 Auto mit 3 Personen ca. Euro 150,- hin und zurück (ca. Euro 50,- p.P.)  
Benzin: ca. CHF 90,- (ca. CHF 30,- p.P.)

### Anreise mit Bahn/Fähre

Die Anreise mit dem **Zug** ist ebenfalls möglich - man sollte so buchen, dass man genügend Übergangszeit für die Anschlusszüge hat. Zielbahnhof ist "Campiglia Marittima" (kann man beim SBB-Online-Fahrplan eingeben), dann mit dem Bus oder Zug (wechseln sich stündlich ab) weiter nach "Piombino Porto" - man ist dann direkt an der Fähre (siehe "Google Maps" oder andere Routenplaner). Dort kann man das Fährticket unmittelbar beim Bahnhof/Fährhafen kaufen - es empfiehlt sich aus zeitlichen Gründen aber bereits eine Onlinebuchung unter [http://www.bigliettitraghettielba.it/?gclid=EAlalQobChMltcuI2ZLK1gIVirDtCh2ZCQQ2EAAAYBCAAEgKOL\\_D\\_BwE](http://www.bigliettitraghettielba.it/?gclid=EAlalQobChMltcuI2ZLK1gIVirDtCh2ZCQQ2EAAAYBCAAEgKOL_D_BwE)

In Portoferraio (Anlegehafen auf Elba) fährt der **Bus 116** (Richtung *Pomonte* oder Richtung *Marina di Campo* nach Marina di Campo - dort können wir Dich am Busbahnhof im Zentrum abholen. Die Billets kann man direkt im Bus lösen. *Siehe aktuelle Busverbindungen "Portoferraio - Marina di Campo" unter Reiseplanung "Google Maps"* <https://www.google.ch/maps/dir///@46.362093,9.036255,7z>  
Sonst stehen auch Taxis bereit direkt beim Fährbahnhof.

Mit Halbtax-Abo von Zürich nach Piombino (Fährhafen nach Elba) retour: ca. CHF 250,-  
Fähre Piombino-Portoferraio retour: ca. Euro 30,-



### Seminar-Grundstück und Wohnungen/Zimmer

Das grosszügig ausgelegte hauseigene Gelände (2500m<sup>2</sup>) mit Park, Sauna, Grill- und grossem Sitzplatz und seiner üppigen mediterranen Baum- und Pflanzenwelt bietet sowohl die Möglichkeit zur Geselligkeit, als auch zum ungestörten Rückzug.

Die Wohnungen sind ebenfalls grosszügig ausgelegt und ausgestattet und ermöglichen eine komplette Selbstversorgung.

### Trinkwasser

Das Wasser in Italien wird sehr stark gechlort und ist daher kaum geniessbar. Üblicherweise erfolgt die Trinkwasserversorgung in Flaschen (meist Plastik).

Fest installierte Wasserfilter in allen Seminarwohnungen, die für Keimfreiheit, Dynamisierung und Energetisierung des in der eigenen Quelle gewonnenen Trinkwassers sorgen, ersparen den umständlichen Wasserflaschentransport und verringern den Plastikmüll.

### Marina die Campo

Das herzige Fischerdorf Marina di Campo (ca. 15 Minuten Gehzeit ins Zentrum) lädt mit seinen feinen Restaurants und Läden zum Verweilen und Geniessen ein.

**Wir legen in unserem Seminarangebot grossen Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Unterrichtsvermittlung, Unterrichtserfahrung und ausreichender Freizeit.**

## Seminarrücktrittsversicherung

Wir empfehlen Dir, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschliessen.

### Anmeldung

Da die TN-Zahl begrenzt ist, wird die zeitliche Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung berücksichtigt.

Wir bitten Dich aus organisatorischen Gründen um die **Verbindlichkeit der Anmeldung** unter [info@ag-ruhe.ch](mailto:info@ag-ruhe.ch)

Wir würden uns sehr freuen, Dich an diesem tollen Ort begrüßen zu dürfen und eine schöne gemeinsame Lern- und Erholungswoche mit Dir zu geniessen.

Herzliche Grüsse



## Auswahl von Rückmeldungen der TeilnehmerInnen der Elba-Ferien-Seminare

5

*"Noch nie habe ich mich in einer Cranio-Sitzung so frei und unabhängig gefühlt wie in dieser Biodynamischen Übungssequenz."*

*"Ich konnte mich in dieser offenen Seminaratmosphäre, die Integration zulies, um meine eigenen Ressourcen kümmern".*

*"Allein schon der Ort ist heilsam."*

*"Ich habe den Eindruck, Elba birgt schon an sich viele Heilungskräfte in sich."*

*"Ich habe die Stille in mir noch lange nach dem Kurs weiter gespürt."*

*"Der liebevolle und offene Umgang der beiden SeminarleiterInnen hat mir mehr Vertrauen in mich selbst und in meine Arbeit gegeben, danke!"*

*"Es hat mir gut getan, zu erleben, wie das Loslassen von Zielen und Erwartungen in diesem Biodynamischen Modell tiefgreifende Veränderungen anlegen kann."*