

# Biodynamik 2 - Der Dynamischen Stille begegnen

## Ein Biodynamischer Zugang zur Craniosacraltherapie

Ferienseminar auf Elba vom 21. - 25.9. 2020

*Dieses Seminar ist konzipiert für TherapeutInnen mit Erfahrung in der Biodynamischen Craniosacraltherapie. Die Teilnahme verpflichtet nicht dazu, weitere Seminare, die in dieser Reihe Biodynamik und Cardiovasculäre Therapie angeboten werden, zu belegen.*

ÜBERSICHT ÜBER ALLE BIODYNAMISCHEN SEMINARE von Udo Blum  
<http://ag-ruhe.ch/wp-content/uploads/sites/2/2017/01/Uebersicht.pdf>

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



### Stille

*Wir verdanken der Stille Erkenntnisse,  
die uns befreit haben  
und Erholung,  
die tiefer reicht als ein guter Schlaf.  
Wir verdanken ihr Entscheidungen,  
die wichtige Weichen stellten.  
Wir verdanken ihr Rettung  
vor dem Untergang im Geräuschmeer.  
Wir verdanken ihr Nachrichten  
von uns selbst an uns selbst,  
endlich hörbar, ohne den Umweg über die Ohren.  
Wem anders verdanken wir  
die kleine Stimme  
der Wahrheit  
als  
der Stille,  
dieser alten,  
immer neuen Freundin*

Ulrich Schaffer

## Das Cardiovasculäre System in der Biodynamischen Craniosacraltherapie

Nachdem wir im letzten Seminar die ersten Schritte in der Arbeit mit dem Biodynamischen Konzept gemacht haben, wollen wir jetzt einen ersten Vertiefungsschritt tun.

Wir nehmen in diesem Seminar zunehmend Kontakt zum **Cardiovasculären System** auf, das bedeutet, dass wir konkrete Zugangsmöglichkeiten über dieses Basis-Körper-System zum Ausbalancieren der Regulation der Körperphysiologie erhalten.

Das Blut liefert die Stoffe für jede Zell- und Gewebsentwicklung und deren Aufrechterhaltung, Regeneration und „Reparatur“. Die Abfallstoffe werden über dieses System – zusammen mit dem Lymphsystem aus dem Körpersystem ausgeschieden. So entdecken wir A.T. Still wieder, der immer die grosse Bedeutung der CVS für sämtliche Krankheitsursachen immer betont hat.

Dadurch erschliesst sich auch die Zugangsmöglichkeit zur Arbeit mit dem Darm, den moderne Naturheilkundler als die Quelle der Gesundheit und Ursache der Krankheit begreifen.

Wir bauen auf die im ersten Seminar erübten Fertigkeiten auf:

- Kontakt zur Dreidimensionalität von eigenem Körper und umgebendem Raum
- Die zentrale Unterstützung durch die Primäre Respiration
- Der Zugang zum Flüssigkeitskörper
- Das tiefe Erleben der Stille, die auch dynamisch in uns wirken kann
- Das unmittelbare Eingebettetsein in die Natur mit ihrer Kraft und ihren vielfachen Ausdrucksformen
- Bouyency



Wir werden in dieser Arbeit wieder unterstützt durch geomantische Übungen, die die natürlichen Energien der Erde und des Kosmos erlebbar machen werden und so einen Bezug zu den Seminarinhalten herstellen.

Wie schon im ersten Seminar wollen 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

- **Vertiefung Cardiovasculäres System - Vasculärer Baum**
- **Biodynamische Arbeit mit Aorta, Herz, Pericard**
- **Biodynamische Arbeit mit dem Diaphragma/Zwerchfell**
- **Biodynamische Arbeit mit dem Darm (Truncus coeliacus, Arteria mesenterica superior, Arteria mesenterica inferior, Pfortader)**
- **Motilität der Sphinkter des Magen-Darm-Trakts**

## 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 Wahrnehmungsübungen  
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** 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, 20. September 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 26. September bis 11h**

***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.*

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/?qclid=EA1a1QobChMltcul2ZLK1qIVirDtCh2ZCQQ2EAAAYBCAAEgKOL\\_D\\_BwE](http://www.bigliettitraghettielba.it/?qclid=EA1a1QobChMltcul2ZLK1qIVirDtCh2ZCQQ2EAAAYBCAAEgKOL_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,-

### SEMINARRÜCKTRITTSVERSICHERUNG

Wir empfehlen Dir eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschliessen, die wir in der Schweiz entdeckt haben und die günstige Versicherungskonditionen anbietet.

**Wir selber haben uns als Veranstalter auch versichert bei der Allianz, so dass auch Du für Unvorhergesehenes unsererseits für Deine bereits gebuchten Reise- und Unterkunftskosten abgesichert bist.**

<http://allianz-assistance.onlinetravel.ch/ibe/WWW253/products?language=de>

#### Anmeldung

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

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

Herzliche Grüsse





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

*"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 zuließ, 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."*

\*

\*

\*

**Es folgen ein paar Eindrücke von den Häusern und dem wunderschön naturnah angelegten Gelände - mit allem Komfort und viel Platz zur Begegnung mit der Stille.**

**Küchen, Wohnzimmer und Schlafzimmer sind komplett und grosszügig eingerichtet – das ganze grosse Grundstück bietet viele schöne Plätze mit "Naturentdeckungen" und liegt in idyllischer Ruhe.**

**Die TeilnehmerInnen der letzten Seminare waren allesamt begeistert, dass es einen so schönen Seminarort gibt, der optimal Erholung und Lernen verbinden kann!**

**Vom Seminarort aus kann man auf sehr schönen Wanderungen von 2-3 Stunden einen wunderbaren Blick auf Meer und Insel geniessen.**

## **Wo wir sind**



Der Seminarort ist eine Oase der Ruhe, nur ca. 15 Gehminuten vom Zentrum von Marina di Campo entfernt - die Lokale abends, die Geschäfte für den Einkauf und der schöne weisse Sandstrand sind somit gut zu Fuss erreichbar. Marina di Campo ist einer der bekanntesten Ferienbereiche der Insel, die wegen ihrer landschaftlichen Schönheit und einiger der schönsten Strände in Italien so beliebt ist.

## **Marina di Campo**

Herauszuheben sind neben Marina di Campo vor allem die Bucht von Fetovaia und der Strand von Cavoli. Auch der Strand von Procchio ist sehr nahe.

Das **Haus Speranza** besteht aus zwei fein eingerichteten, geräumigen Wohnungen, in einer ruhigen Umgebung, ideal zum Entspannen.

Die Wohnungen sind folgendermassen aufgeteilt:

1) Villa Piano Terra (Villa Erdgeschoss) > Küche, grosses Wohnzimmer, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, fürinsgesamt 6 Personen.

2) Villa Primo Piano (Villa erster Stock) > Küche, grosses Wohnzimmer, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, für insgesamt 6 Personen

Die Wohnungen sind umrahmt von einem schönen grossen, gut gepflegten parkähnlichen Garten, wo man in Ruhe Sonne tanken kann. Oder man geniesst die Sauna im eigenen Garten. Jede Wohnung verfügt über einen überdachten Parkplatz und ein Wäsche- und ein Leseraum stehen zur freien Verfügung. Am grossen Vorplatz gibt es einen fest installierten grossen Grill.





