



Bothmer® Movement Ausbildung Grundjahr in Hamburg

Bothmer Movement – macht alles leichter!

Beginn: 05.–07. Februar 2027

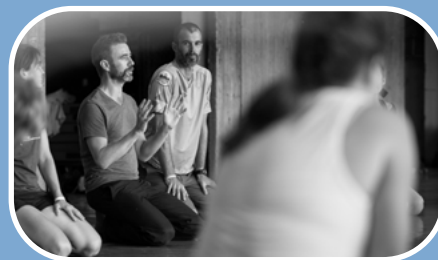
BOTHMER MOVEMENT – SCHULUNG DURCH BEWEGUNG

Wie finden wir die richtige Balance im Alltag?

Wie können wir Ruhe und Kontinuität in unserer inneren Welt schaffen?

Wie bringen wir Harmonie in unser soziales Umfeld?

Du suchst nach Antworten auf solchen Fragen? Erlebe sie, mit Bothmer Movement!



Fotos: Julian Fels

Bothmer Movement International führt seit über 20 Jahren sowohl komplette Ausbildungen, als auch Kurse und Fortbildungen zu einzelnen Themen durch, die neue Möglichkeiten und Sichtweisen in der Bewegungserziehung, Selbstschulung und Therapie ermöglichen. Unsere Kurse richten sich an alle Menschen, die durch Bewegung ein neues, gesünderes Verhältnis zu sich und ihrem Körper entfalten wollen. Neugierde und Spaß an der Bewegung spielen dabei eine wesentliche Rolle.



Ein Bothmer Grundjahr beginnt ab Februar 2027 – vielleicht auch für Dich eine wunderbare Möglichkeit, sich auf eine neue, spannende persönliche Entdeckungsreise zu begeben?

BOTHMER GRUNDJAHR AB FEBRUAR 2027

Ausbildungsort:

Hamburg

Zeitraum:

Februar 2027 – Januar 2028
an 10 Wochenenden und einem
Summerintensiv letzte Juliwoche.

WAS IST BOTHMER MOVEMENT?

Ein persönlicher Entwicklungsweg für den modernen Menschen.

Eine Bothmer Einheit findet meistens in der Gruppe statt und lebt von viel Bewegungsfreude und einer lebendigen sozialen Interaktion. Sie beinhaltet ruhige, meditative Körperübungen, und auch eine Vielfalt an Bewegungsspiele, Wahrnehmungsübungen, Bewegungsübungen in der Gruppe, rhythmische Übungen in vielen Variationen.

**Bothmer Movement ist eine ganzheitliche Bewegungsschulung,
die uns harmonische und gesunde Bewegungen für Alltag und Beruf, ermöglicht.**

Die Übungen bewirken eine bessere Wahrnehmung des Körpers, und gleichzeitig eine neue Wachheit für den umgebenden Raum. Geschicklichkeit und Übersicht werden geschult. Festgefahrene Lebensmuster können verändert werden. Ein sensibleres Verhältnis zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu unserer Umgebung, wird angeregt. Das Zusammenspiel zwischen Körper, Seele und Geist wird deutlich erlebbar.

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG?

Sie richtet sich an:

- Menschen, die in ihrem persönlichen Bereich über die Bewegung neue Impulse, für die eigene Entwicklung suchen.
- Menschen, die beruflich mit Bewegung zu tun haben (Sport-, Bewegungslehrer, Physiotherapeuten ...) und nach neuen Ansätzen in ihrer Arbeit suchen.
- Menschen die in pädagogisch/therapeutischen Bereichen arbeiten (Lehrer, Heilpädagogen, Ärzte, Therapeuten ...)
- Menschen die nach neuen Ansätzen für ihr eigenes Berufsfeld suchen (Architekten, Künstler, Musiker ...)

Interesse und Spaß an der Bewegung sind wesentlicher als eine körperliche Vorschulung.

GRUNDJAHR INHALTE:

Der Schwerpunkt liegt in der Einführung aller Bothmer Übungen. Spiele, Wahrnehmungsübungen, Bewegungsübungen in der Gruppe, Handklatsch-Spiele, rhythmische Übungen kommen hinzu. Auch Jonglieren und leichte Akrobatik Elemente werden eingeführt.

Nebenfächer werden später endgültig festgelegt, je nach Zusammensetzung und Interesse der Gruppe.

Mögliche Themen sind: Anatomie, Projektive Geometrie, Volkstanz, Zeichnen, Rhythmik, Trommeln ...

ZERTIFIZIERUNG:

Der erfolgreiche Abschluss des Grundjahres berechtigt, sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt, den Einstieg in das zweite Ausbildungsjahr der vierjährigen Bothmer® Movement Ausbildung von BMI.

**Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

AUSBILDUNGSLEITUNG:



Adrian Constantinescu

geb. in Bukarest. Langjährige Erfahrung in der Heilpädagogik und im Einzelförderbereich. Von 2008–2022 Sportlehrer an der Freien Waldorfschule Kassel. Bothmer Gymnastik Lehrer für Kinder- und Erwachsene, Dozent und Ausbildungsleiter im In- und Ausland.

Andere Dozenten:

Zur qualitativen Bereicherung werden regelmäßig Lehrer aus dem internationalen Bothmer Kollegium eingeladen.



Diana Stegmann

geb. in Schwedt. Langjährige Erfahrung in der Heilpädagogik. Seit 2016 Sport- und Kunstlehrerin an der Hofschule Wendisch Evern/ Förderschule der Rudolf Steiner Schule Lüneburg. Dozentin für Bothmergymnastik im Erwachsenenbereich.

TERMINE:

2027:

05. – 07. Februar

12. – 14. März

01. – 04. April

30. – 02. April/Mai

28. – 30. Mai

Summerintensiv letzte Juliwoche 27

03. – 05. September

08. – 10. Oktober

12. – 14. November

03. – 05. Dezember

2028:

14. – 16. Januar

Informationstag:

Samstag, 21.11.2026
in der Rudolf Steiner Schule
Bergedorf · Am Brink 7
21029 Hamburg

Weitere Informationen:

Kontakt und Anmeldung: Diana Stegmann

Telefon: 05861-986 23 39 · E-Mail: diana.stegmann@posteo.de

WWW.BOTHMER-MOVEMENT.DE · WWW.BOTHMER-MOVEMENT.EU

Website:



Video:

