

Core Connexion Transformational Arts®

The Art of Moving Presence - Dancing Life from your Core



Basistraining - Selbsterfahrung
& Aufbautraining - Teachertraining
2019 - 2021

mit Eva Vigran und Team

Im Mittelpunkt des Core Connexion Trainings steht das effektive und spielerische Arbeiten mit Körper, Bewusstheit, Bewegung, Energie und Kreativität, um körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden für dich selbst und deine Umgebung zu fördern.

Der Körper ist ein wundervoller Anker für unser Bewusstsein. Bewegung ist nicht etwas, was wir tun, sondern wir sind Bewegung. Wenn wir Körper und Bewegung bewusst erfahren, öffnet sich jenseits der Beschränkungen durch Sprache und Denken ein Raum, der uns mit unseren Empfindungen, unseren Ressourcen, unserer Lebendigkeit und unseren Selbstheilungskräften verbindet.

Core Connexion lädt uns zu einem Übungsweg ein, der uns im Leben unterstützt, präsent zu sein und den Körper ganz zu bewohnen (Embodiment). Unsere Arbeitsweise ist ganzheitlich und spricht **alle Ebenen unserer Intelligenz an**.

Core Connexion lädt

- uns ein, die **körperlichen Empfindungen** bewusst wahrzunehmen; dadurch öffnen sich die Tore zur Gegenwart im Jetzt
- das **Herz zu** Akzeptanz, Mitgefühl und Interconnection (Verbundenheit mit allem Lebendigen) ein
- den **Verstand ein, sich zu** öffnen, dem Erleben mit Neugier zu begegnen und unser Denken gegebenenfalls neu zu ordnen (reframing)
- den **Geist** durch bewusste Bewegung und Zentrierung ein, einen regelmäßigen Übungsweg zu entwickeln, der uns im Leben verankert und uns Zugang zu unserem inneren Refugium verschafft
- die **Seele ein, eine leidenschaftliche TänzerIn zu sein und in einen Raum** einzutauchen, in dem wir unabhängig von unserer Persönlichkeit und gesellschaftlichen Rollen unseren einzigartigen Ausdruck im ewigen Tanz zwischen Irdischem und Universellem finden.

Jeder der **8 "Core Connexion Schlüssel"** lädt dich ein, in die Präsenz zu kommen und eine Kernressource und -stärke zu entwickeln. Dadurch kannst du deine Kreativität, Vitalität, Widerstandskraft und Präsenz stärken und in dein Leben einfließen lassen.

In Core Connexion kombinieren wir Techniken aus Bewegung, Tanz, Ausdruck, Psychologie, Gehirnforschung, den Kampfkünsten und Meditation. Dieser interdisziplinäre Ansatz erschließt unsere individuellen Ressourcen und unser kreatives Potential. Wir finden Unterstützung, um lebendig und zentriert neue Wege zu gehen. **Core Connexion ist ein Übungsweg für ein lebendiges, authentisches und bewusstes Leben – auf der Tanzfläche und im täglichen Leben.**

Die Praxis in der Gruppe, sowie individuelle, konzentrierte Übung - ein paar Minuten pro Tag - hat starke positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit. Wenn wir die kraftvollen CC-Prinzipien ins tägliche Leben bringen, erzeugen sie Klarheit, Mitgefühl, Zentriertheit und Verbundenheit in Beziehungen und Gemeinschaft.

Das Training:

Während dieses Trainings wirst du mithilfe kraftvoller und kreativer Übungen lernen, mit dem Körper als Kraftquelle, dem Fluss der Lebensenergie (Qi, Prana) und deiner verkörperten Präsenz in Kontakt zu kommen und dieses Potenzial zu nutzen. Zusätzlich lernst du auch, wie Du Deinen eigenen, sanften, kreativen und bewegten Übungsweg gestalten kannst, der dir nicht nur viel Freude bringt sondern auch die Auswirkungen von Stress, Krankheit und Alter in Kreativität und Lebendigkeit transformieren kann.

Core Connexion legt Wert darauf, die kreativen und Kernprinzipien der Präsenz nicht nur auf der Tanzfläche, sondern auch im Alltäglichen zu leben.... dancing life from your Core.

Level 1: Basistraining 2019/20 (Selbsterfahrung) & Seed Circle Training

6 Termine mit Eva Vigran, in Schloss Glarisegg CH, Vaihingen Enz & Stuttgart, ca. 21 Tage & Onlinekurs & Selbstlernzeiten allein und mit Peerpartner

Beginn: 4.8.2019 in Schloss Glarisegg, Steckborn (CH)

Zielgruppe: Das Basistraining ist für dich gedacht, wenn du Spass an Core Connexion hast, tiefer in den Core Connexion Prozess als Übungsweg eintauchen willst und deine Erkenntnisse in dein tägliches Leben tragen möchtest, sowie an Menschen, die sich beruflich und/oder existenziell neu orientieren wollen. Du lernst auch, wie du diesen Weg mit den Menschen in deinem engeren Kreis teilen und einen regelmässigen Seed Circle organisieren kannst, allein oder zusammen mit anderen "Samen" oder CC Facilitators.

Selbsterfahrung, Neu-Orientierung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Seed Circle Orga

Inhalte Level 1 & 2:

1. **Präsenz und "Embodiment":** Tauche durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers in das Jetzt ein. Somatische Erfahrung, Präsenz und Achtsamkeit als Übungsweg. Einführung in die 8 Core Connexion Schlüssel

2. **Lebendigkeit:** Erfahre Bewegung als Meditation; Baue den Bewegungsrepertoire aus, sammle neue Bewegungen und stärke dadurch deine Lebenskraft, Körper, Bewusstheit und steigere die allgemeine Gehirnkapazität. Verbinde Dich mit dem inneren Tänzer/inneren Tänzerin in Dir. Bewegungsmeditation: Core Connexion Cycle, Wirkung von Musik

3. **Zentrierung, Resilienz und Stärke:** Erfahre das eigene Zentrum als Kraftplatz und Ort deiner Einzigartigkeit. Lerne, wie man einen unterstützenden Rahmen für sich selbst und andere aufbaut?

4. **Ganzheit:** Lade das ganze Selbst und alle unsere Anteile ein. Entwickle deine Empathie und Akzeptanz.

5. **Blockaden in Kreativität und Vitalität verwandeln:** Erfahre Kreativität als Ausdruck, Ressource und heilende Kraft. Erkunde und erweitere deinen eigenen Ausdrucks über verschiedene kreative Künste und Techniken wie authentischen Tanz, Malen, Schreiben. Finde den Weg zu deiner inneren Natur über Arbeit in der äußeren Natur.

6. **Interesse und Zielsetzungen:** Lerne deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und dich mit allen Ebenen der Intelligenz zu verbinden. Lerne Grundsätze von somatischer und kontemplativer Psychologie

7. **Bewusstheit:** Entwickle den **inneren Zeugen** in Beziehung zu dir selbst und zu anderen

8. Lasse den **Übungsweg in das tägliche Leben** hineinwachsen und erfahre dich ganz(heitlich) in Verbundenheit mit dem Leben und allem Lebendigen.

Core Connexion in die Gemeinschaft hineinwachsen lassen - Seed Circles

Zusätzlich zu diesen Techniken lernst du auch, wie Du Deinen eigenen, kreativen und bewegten Übungsweg gestalten kannst, der dir nicht nur viel Freude und Verbindung zu deiner inneren Natur bringt, sondern auch die Auswirkungen von Stress, Krankheit und Alter in Kreativität und Lebendigkeit transformieren kann. Du lernst auch, wie du diesen Weg mit den Menschen in deinem engeren Kreis teilen und einen regelmässigen Seed Circle organisieren kannst, allein oder zusammen mit anderen "Samen" oder CC Facilitators.

Da die Seed Circles in einem intimen Kreis stattfinden, werden sie sehr schnell zu einem Raum der gegenseitigen Unterstützung, Inspiration und Co-Kreativität, ohne dass viel organisiert werden muss. Level 1 versorgt dich mit vielen Grundwerkzeugen und Materialien, um gemeinsam zu üben, zu wachsen und zu improvisieren.

"Homeplay": Integration der CC Prinzipien zwischen den Lernmodulen

Core Connexion Trainingshandbuch Level 1 und Multimedia Onlinekurs sind im Preis mit eingeschlossen.

Voraussetzungen:

Bitte unbedingt mitbringen:

- *mindestens 20 Stunden Core Connexion Praxis mit Eva Vigran oder Fakultät.
- *Offenheit für kreative Erfahrungen mit allen 4 "Intelligenzen" - körperlich, emotional, mental und seelisch. Allein und mit anderen.
- *deinen Wunsch, dich kreativ, tänzerisch, ganzheitlich und achtsam weiterzuentwickeln.

Bitte an mich schicken:

- *Ausgefüllter Bewerbungsfragebogen

Zertifikat: Am Ende des Basistrainings bekommen die TeilnehmerInnen ein Zertifikat zur Bestätigung der Teilnahme. Diese ist Voraussetzung für die Zulassung zum zweiten Jahr dem (insgesamt zweijährigen) Teachertrainings zur Tanz- und Ausdruckspädagogin / zum Tanz- und Ausdruckspädagogen (CCTA). Am Ende des Basistrainings haben die TeilnehmerInnen grundsätzliche Musikkenntnisse bezüglich Core Connexion und können im Freundes- oder Familienkreis einen einfachen Core Connexion Cycle ausprobieren und anbieten.

Level 2: Teachertraining, 2020-21, Berufliche Kompetenz

6 Termine mit Eva Vigran, ca 17 Tage & Onlinekurs & Selbstlernzeiten allein und mit Peergruppe

Erweiterung und Vertiefung des im ersten Jahr erlangten Wissens und der Erkenntnisse der Selbsterfahrung; Aufbau beruflicher Kompetenz in Core Connexion.

Zielgruppe:

Das Teachertraining ist insbesondere für die Menschen gedacht, die Core Connexion in ihr berufliches Leben integrieren oder als Weg zu ganzheitlicher Bewegung und Ausdruck unterrichten wollen. Man kann Level 2 aber auch belegen, um die Selbsterfahrung zu vertiefen.

Inhalte:

- Vertiefe dein Verständnis der Core Connexion-Prinzipien in Theorie und Praxis
- Vertiefe dein Verständnis von Musik als kraftvolle Medizin und beginne musikalische Reisen zu gestalten
- Sammle und entwickle viele verschiedene Movement- und Improvisations Scores für Core Connexion Klassen
- Gestalte ganzheitliche Core Connexion Klassen & Workshops für Menschen allen Altersgruppen und Fitnessgrad
- Schaffe eine tiefe und liebende Verbindung zu deiner körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Intelligenz durch Bewegung und Achtsamkeit
- Verstehe die Auswirkungen von Körperbewusstheitstechniken auf Körper und Geist
- Werde Teil des weiteren co-kreativen Feldes in Core Connexion durch spielerische Interaktion mit anderen
- Beobachte Bewegung, Emotionen und Geschichten auf der Tanzfläche und lerne konstruktives Feedback zu geben
- Entwickle deinen persönlichen Führungsstil, der präsent, zentriert, kreativ ist, dem Fluss des Prozesses folgen kann und die Core Connexion Prinzipien verkörpert
- Verstehe den Einfluss von Familie, Kultur, Gesellschaft und ihre Einwirkung auf den Körper
- Ressourcenbildung
- Didaktik von Core Connexion Transformational Arts[®]
- Peerunterricht
- Leitung als Übungsweg
- **“Homeplay”**: Integration der CC Prinzipien zwischen den Lernmodulen

Core Connexion Trainingshandbuch Level 2 und Multimedia Onlinekurs sind im Preis mit eingeschlossen.

Zusatzaufgaben:

Persönliches Tanz- und Bewegungstraining, regelmässige Teilnahme an Core Connexion Klassen, wenn möglich

Diskussions- und Praxistreffen mit StudienkollegInnen

Schreiben von Ausbildungsprotokollen

Klassenbeobachtung und Musikwirkung,

Studium der Fachliteratur und des Handbuchs von CCTA (Core Connexion Transformational Arts)

5 Sessions Selbsterfahrung Körperarbeit (Feldenkrais, Yoga, Alexandertechnik, etc) in Kursen oder Einzelsitzungen (bitte nachweisen)
Erlernen eines Musikcomputerprogramms wie z.B. Itunes oder Mix Meister
Core Connexion Onlinekurs
"Homeplay"

Abschlussprüfung: Standortbestimmung in der Leitung: Ausarbeitung und Durchführung von Core Connexion- Sessions im eigenen Freundeskreis zwischen den Modulen. (2 davon als Tonaufnahme an Eva Vigran schicken) & Präsentation eines Warm-ups und einer Session in den Modulen.

Zertifizierung:

Nach erfolgreicher Teilnahme (Teilnahme von mindestens 90% aller Termine) und Erfüllung der Zusatzaufgaben darf die Teilnehmerin / der Teilnehmer den Titel

***Core Connexion Facilitator, Tanz- und Ausdruckspädagogin /
Tanz- und Ausdruckspädagoge (CCTA)***

führen und ist berechtigt, den Namen Core Connexion Transformational Arts® & Logo zu nutzen.

CC Graduates können nach erfolgreicher Zertifizierung Level 3 als Begleitung und Supervision für ihre Core Connexion Arbeit in der Welt belegen. Level 3 ist nicht hier im Preis mit einbegriffen, sondern wird separat angeboten. Level 1 & 2 bearbeiten die Grundlagen von CC und befähigen die Graduates auch, die Grundlagen weiterzugeben. Es wird empfohlen, Level 3 als Unterstützung zu belegen, wenn man CC in der Welt regelmässig unterrichten möchte.

Um den offiziellen Titel Core Connexion Practitioner beizubehalten ist jeder CC Graduate dazu verpflichtet, mindestens alle 3 Jahre einen Core Connexion Workshop zu belegen, um die Entwicklungen der Arbeit mitzubekommen.

Termine:

Level 1: ca. 21 Tage

1.1. 4.8. - 10.8.2019, Schloss Glarisegg (allgemeiner Sommerworkshop & zusätzliche Sessions & 1 Tag)

1.2. Praxistag oder Wochenende September 2019 in Vaihingen Enz

1.3. Workshop in Stuttgart zusammen mit Allgemeinheit, Winter oder Spätherbst 2019/20

1.4. 1 Wintermodul: 6 Tage im Februar 2020 oder 2 Module je 3 Tage (Spätherbst und Frühjahr) in Vaihingen Enz

1.5. Praxistag oder Wochenende in Vaihingen Enz Frühjahr 2020

1.6. Sommer 2020 (allgemeiner Workshop in Glarisegg + 1 Tag) 6 Tage

Level 2: ca 17 Tage

2.1. Praxistag/ Wochenende in Vaihingen Enz Herbst 2020

2.2. Winter- oder Spätherbstworkshop 2020 in Stuttgart mit Allgemeinheit (1 - 2 Tage)

2.3. Wintermodul 2021 in Vaihingen Enz, 6 Tage, Februar 2021 oder 2 X 3 Tage über 2 Wochenenden im Spätherbst und Frühjahr

2.4. Praxistag/Wochenende in Vaihingen Enz, Frühjahr 2021

2.5. Sommer 2021 (allgemeiner workshop in Glarisegg + 1 Tag) 6 Tage

2.6. Endtag September 2021 in Vaihingen Enz

Die Teilnahme an zusätzlichen Core Connexion Workshops für die Öffentlichkeit ist in der Ausbildungszeit kostenlos.

Leitung:

Eva Vigran, M.A. Psych...ist Gründerin und Artdirector von Core Connexion. Seit 1992 unterrichtet sie in Europa, Kanada und den USA. Ihr Background basiert auf einer Vielfalt von Disziplinen aus vielen verschiedenen Ländern wie Authentic Movement, Art Life Process, Kampfkunst, Theater, den 5 Rhythmen™, Körperarbeit, Meditation, Performance, Biologie und somatischer Psychologie. In ihren Unterricht fließen ihr umfangreiches Wissen über Körper, Psyche und Geist genauso ein wie Ihre Erfahrungen aus der Praxis in verschiedenen Ländern, ihre Leidenschaft für Bewegung und ihr Vertrauen in die Wahrheit des Körpers.

Assistenz: zertifizierte Tanz- und AusdruckspädagogInnen (CCTA)

Bewerbung und Informationen:

Eva Vigran, evavigran@gmail.com, +49 (0) 1729396331 Europa, www.coreconnexion.de

Preise ohne Übernachtung und Verpflegung für Core Connexion Training 2019 - 21:

Level 1 & 2

Bei Anmeldung mit Anzahlung von 250 Euro bis 1.3.2019 und Gesamtzahlung bis 1.7.2019,
Frühbucher: Euro 3.400,00
Gesamtzahlung nach 1.7. 2019: Euro 3.600,00

Basistraining, Level 1

Bei Anmeldung mit Anzahlung von 250 Euro bis 1.3.2019 und Gesamtzahlung bis 1.7.2019
Frühbucher: 2.000,00
Zahlung nach 1.7. 2019: Euro 2.100,00

Teachertraining, Level 2

Bei Anmeldung mit Anzahlung von 250 Euro bis 1.7.2020 und
bei Gesamtzahlung bis 1.9.2020, Frühbucher: 1.600,00
Bei Zahlung nach 1.9. 2020: Euro 1.700,00

Die Anzahlung ist bei Anmeldung fällig und ist nicht rückzahlbar. Anmelden kannst du dich, nachdem du eine Zusage zu deiner Bewerbung bekommen hast.