

Core Connexion Transformational Arts®

...the art of moving presence....

Körperbewusstheit, Ausdruck & Präsenz



Core Connexion Seed Circle Training & Core Connexion Facilitator Training

2025 - 2027

mit Eva Vigran MA Psych

Level 1: Seed Circle Training - Selbsterfahrung - 1 Jahr

Level 1 & Level 2: Facilitator Training - 2 Jahre, 200 Stunden

Level 3: Facilitator Master Training - 2 Jahre

im Studio und Online in Hybridformat

Inspiriere Dich und die Welt.

Träumst Du auch davon, Dein Leben zu "tanzen" anstatt damit zu ringen oder zu versuchen automatisch weiterzumachen wie immer? Träumst Du davon, Dich mit anderen zusammen in einer unterstützenden Gemeinschaft kreativ und heilend auszudrücken? Träumst Du davon, einen "heilenden Traum" für Dich und die Welt einzuladen?

Dieses Trainingsprogramm nimmt Dich auf eine Reise mit, auf der Du Dich selbst, Deine Ressourcen und Deine Verbindung zu Deinem Core entdecken, erforschen und stärken kannst. Hier kannst Du präsent werden, im Körper verankert sein, Dich im Hier und Jetzt verorten, Lebendigkeit auftanken, Dich aktualisieren und kreativ werden.

Unser Planet braucht mehr kreative, zentrierte, authentische und mitfühlende Persönlichkeiten, die Kreativität inspirieren, Menschen auf ihren Weg bringen und Gemeinschaften aufbauen. Der Focus dieses Trainings liegt auf dem Thema "Resilienz, Präsenz und Kreativität".

Während des Core Connexion Trainings führen Dich Eva Vigran und andere erfahrene Core Connexion Lehrerinnen und Lehrer in die wirksamsten Anwendungstechniken von Core Connexion ein. Du wirst mit Hilfe ausgewählter somatischer und kreativer Übungen lernen, mit Deinem "Core" als Kraftquelle in Kontakt zu kommen, dieses Potenzial zu nutzen und eine Inspiration für Dich selbst, andere und Deine Umgebung zu werden.

Level 1: Seed Circle Jahr - Core Connexion und Embodiment - Verbunden und verkörpert sein

Grundlagen: Selbsterfahrung, Zentrierung und Gestaltung des eigenen Übungswegs

Du lernst die wirksame Anwendung der Core Connexion Basistechniken, verbesserst Präsenz, Wahrnehmung, bewusste Bewegung und Kreativität und kannst Deinen eigenen Übungsweg gestalten. Du lernst, diesen Weg mit Menschen in Deinem engeren Kreis zu teilen und regelmäßigen Seed Circles zu organisieren – allein oder mit anderen Seeds oder Facilitators. Level 1 versorgt Dich mit vielen Grundwerkzeugen und Materialien, um allein oder gemeinsam zu üben, zu wachsen und zu improvisieren.

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 kannst.

Das Seed Circle Training basiert auf Selbsterfahrung, hilft bei Neu-Orientierung, Ausrichtung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und eigenen Ressourcen und ermutigt TeilnehmerInnen, mit kleinen Seed Circles im Kreis von Freunden, Familie und Bekannten kreativ zu werden.

Die Praxis in der Gruppe, sowie individuelle, konzentrierte Übung - ein paar Minuten pro Tag - hat starke positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit. 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.

Inhalte Level 1 & 2:

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.

1. Präsenz und “Embodiment”: Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers in das Jetzt eintauchen. Somatische Erfahrung, Präsenz und Achtsamkeit als Übungsweg. Einführung in die 8 Core Connexion Schlüssel. Belebung und Stärkung des “Core”. Verkörperte Anatomie.

2. Lebendigkeit: Bewegung als Meditation; Ausbildung des Bewegungsrepertoires und Stärkung der Lebenskraft um Körper, Bewusstheit und die allgemeine Gehirnkapazität zu steigern. Sich mit der inneren Tänzer*In zu verbinden. Bewegungsmeditation: Core Connexion Cycle, Wirkung von Musik

3. Zentrierung, Resilienz und Stärke: Das eigene Zentrum als Kraftplatz und Ort unserer Einzigartigkeit erfahren. Wie hält man einen unterstützenden Rahmen für sich selbst und andere.

4. Ganzheit: Das ganze Selbst und alle unsere Anteile einladen. Empathie und Akzeptanz entwickeln.

5. Blockaden in Kreativität und Vitalität verwandeln: Kreativität als Ausdruck, Ressource und heilende Kraft. Erkundung und Erweiterung des eigenen Ausdrucks über verschiedene kreative Künste und Techniken, wie authentischen Tanz, Malen, Schreiben. Über die äußere Natur den Weg zur inneren Natur finden.

6. Interesse und Zielsetzungen: Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit. Verbindung mit allen Ebenen der Intelligenz. Grundsätze von somatischer und kontemplativer Psychologie.

7. Bewusstheit: Entwicklung des inneren Zeugen in Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

8. Den Übungsweg in das tägliche Leben hineinwachsen lassen. Ganz(heitlich) mit dem Leben und allem Lebendigen in Verbundenheit sein
Core Connexion in die Gemeinschaft hineinwachsen lassen: Wirkung von Musik, Rhythmus, Raum und innerer Haltung auf eine Gruppe. Rituale.

“Homeplay”: Integration der CC Prinzipien zwischen den Lernmodulen und Onlinekurs.

Core Connexion Trainingshandbuch Level 1, Online Sessions und Links zu Musikcycles sind im Preis mit eingeschlossen.

Voraussetzungen:

Bitte unbedingt mitbringen:

*mindestens 20 Stunden Core Connexion Praxis mit Eva Vigran oder Fakultät.

Gerne ein Sommerseminar in Glarisegg mit der internationalen Gruppe.

Gerne auch Online Sessions.

- *Offenheit für kreative Erfahrungen mit allen 4 Aspekten der “Intelligenz” - körperlich, emotional, mental und spirituell. Allein und mit anderen.
- *Deinen Wunsch, Dich kreativ, tänzerisch, ganzheitlich und achtsam weiterzuentwickeln.

Bitte an Eva Vigran schicken:

- *Ausgefüllter Bewerbungsfragebogen

Zertifikat: Am Ende des Level 1 Seed Circle Trainings bekommen die TeilnehmerInnen ein Zertifikat zur Bestätigung der Teilnahme. Dies ist die Voraussetzung für die Zulassung für Level 2, dem Facilitator Training zur Tanz- und Ausdruckspädagogin / zum Tanz- und Ausdruckspädagogen (CCTA), Core Connexion Facilitator.

Level 1 kann auch ohne Level 2 besucht werden. Es werden jedoch die TeilnehmerInnen bevorzugt, die beide Levels besuchen wollen.

Level 2 - Vertiefungsjahr - Die Schlüssel Vertiefung der Selbsterfahrung & Facilitator Training

Ermöglicht den tieferen Einstieg in die Praxis, die Leitung von Gruppen, Klassen oder Workshops. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Vertiefen von Techniken, um Core Connexion präsent und authentisch im eigenen Leben, Deinen eigenen Beruf zu integrieren oder als Facilitator auf der Tanzfläche weitergeben zu können. Du entwickelst Deine ganz eigene Stimme, Deine Energie, Deine Bewegung und persönliche Art der Präsenz.

Zielgruppe:

Das Facilitator Training 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 und stärke deine Verbindung zu deinem “Core”.
- Erlange ein Verständnis von Musik als kraftvolle Medizin und beginne musikalische Reisen zu gestalten, Klassenbeobachtung und Musikwirkung,
- 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
Ausarbeitung und Durchführung von Core Connexion- Sessions im eigenen Freundeskreis zwischen den Modulen. (2 davon als Tonaufnahme an Eva Vigran schicken)

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

Zusatzaufgaben:

Diskussions- und Praxistreffen mit StudienkollegInnen

Schreiben von Ausbildungsprotokollen (rotierend in der Gruppe)

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

5 Sessions Selbsterfahrung Körperarbeit (Feldenkrais, Yoga, Alexandertechnik, etc) in Kursen oder Einzelsitzungen (Wenn es noch keine Kenntnisse in Körperarbeit gibt)

Selbsttätiges Erlernen eines Musikcomputerprogramms wie z.B. Itunes oder Mix Meister

“Homeplay”

Abschlussprüfung: Präsentation einer Session in den Modulen und Ausarbeitung eines Core Connexion Cycles.

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 (Nutzungserlaubnis) zu nutzen.

CC Graduates können nach erfolgreicher Zertifizierung das Master Training/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. Seed Circle und Teacher Training bearbeiten die Grundlagen von CC und befähigen die Graduates auch, die Grundlagen weiterzugeben. Es wird empfohlen, das Master Training 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 Weiterentwicklung von Core Connexion zu erleben und in die eigene Arbeit integrieren zu können.

Level 1: Seed Circle Hybridprogramm: Ca 84 Stunden:

1. Seminare im Studio: (ca 58 Stunden)

- 1.1. Sommerseminar Schloss Glarisegg 26 - 30 Stunden, 24. . - 29.8.2025
- 1.2. 2 Wochenenden nur Trainingsgruppe, ca 21 - 28 Std
- 1.3. 1 Workshop mit der öffentlichen Gemeinschaft im Studio, ca 7 Stunden

2. Onlinekurse: (ca 26 Std)

- 2.1 4 online Live Sessions Samstags oder Sonntags (einmal im Monat, insgesamt 11 Stunden) zwischen Januar und Juni nach Absprache (Wenn wir noch ein meeting brauchen, dann nehmen wir noch eines dazu)
- 2.2 Tanz und Zentrierungstraining: Teilnahme an internationalen online LIVE Angeboten (Zentrierung ist hier am Wichtigsten)
Ca. 8 Sessions in einem Jahr. ca 12 Stunden.. Kann auch mit CC Facilitator und im Studio belegt werden.)
- 2.3. 1 Online Workshop zusammen mit der öffentlichen Gemeinschaft (3 Stunden) Wird auch auf Video aufgenommen.

Zusatzaufgaben:

Teilnahme an CC Angeboten von CC Graduates im Studio (wenn möglich), ca 14 Std.
Lesen verschiedener Bücher, die für CC relevant sind.

**Level 2: Facilitator Training: ca 118 (& Onlinekursmaterial)
Im Studio Ca 17 Tage, 95 Stunden**

- 3.1. Sommerseminar in Schloss Glarisegg 2026, 5 Tage, 25 Stunden mit großer Gruppe
- 3.2. Herbstmodul 2 Tage in Süddeutschland, 12 Stunden
- 3.3. Offener Workshop Herbst in Stuttgart zusammen mit anderen interessierten Tänzerinnen und Tänzern 1 Tag, 7 Stunden, mit großer Gruppe
- 3.4. Wochenende Frühjahr/Sommer 2025 in Süddeutschland 2 Tage, 12 Stunden
- 3.5. Sommer 2027 (allgemeiner Workshop in Glarisegg) 5 Tage, 25 Stunden mit großer Gruppe
- 3.6. Abschlusswochenende September 2 Tage, 14 Stunden

Online: ca 23 Stunden

4. 1. Onlinekurs über den Winter/Frühjahr - 5 Termine, Samstags oder Sonntags je 2 Stunden online Meetings (ca 12 Stunden)
- 4.2. Regelmäßiges Tanz- und Zentrierungstraining - mindestens 6 Sessions, ca 10 Stunden über das Jahr.
- 4.3. Online Kurs mit grosser Gruppe 3 Stunden
- 4.4. Online Kurs mit Selbststudienmaterial und Peer Meetings

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, Life/Art 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)

Level 3 – Master Training:

Vertiefung von Theorie und Praxis durch Supervision. Der Fokus liegt hier auf einer Erweiterung Deines Wissens und der Anwendung der Core Connexion Prinzipien für die Ausbildung eines authentischen und präsenten Unterrichtsstil.
Die Level 3 Graduierung ist für TrainerInnen verbindlich, die Teil des Core Connexion TrainerInnen Teams werden möchten oder bei Core Connexion Trainings assistieren oder Co-Unterricht halten. Alle TeilnehmerInnen des Level 3 Trainings sind in dieser Zeit Mentoren der Level 1 Studierenden und assistieren teilweise in Workshops.
Das Master Training findet während Level 1 und Level 2 statt. Die Möglichkeit besteht, Level 3 nur während des Level 1 Trainings als Selbsterfahrung zu belegen (dann gibt es keine Master Graduierung), jedoch haben die Leute, die Level 1 und 2 belegen, Vorrang, da die TeilnehmerInnenzahl begrenzt ist.

Termine:

Level 1:

- 1.1. 24. - 29.8.2025 mit der grossen Gruppe in Schloss Glarisegg
- 1.2. 2 Tage Anfang Oktober in Vaihingen/Enz oder Stuttgart
- 1.3. Tagesworkshop mit der öffentlichen Gruppe Ende Oktober
- 1.4. 2 Tage Ende Juni oder Anfang Juli 2026 - nach Absprache, Süddeutschland
& 4 Online Termine (120 min ca) einmal im Monat am Wochenende, Dezember - April 4-6
& ca 4- 6 Zentrierungsklassen Dienstag abends online, (90 min) zusammen mit der Zentrierungsgruppe

Level 2:

- 2.1. Workshop Schloss Glarisegg 23. - 28.8. 2026
- 2.2. Meeting Oktober 2026, Süddeutschland
- 2.3. Workshop mit der öffentlichen Gruppe, Oktober 2026, Süddeutschland
- 2.4. Meeting Juni oder Juli 2027, Süddeutschland
- 2.5. Workshop Schloss Glarisegg August 2027
- 2.6. Abschlusswochenende September oder Oktober 2027, Süddeutschland
& Online Termine nach Absprache

Bewerbung und Informationen: Eva Vigran, eva@coreconnexion.com
(+49 (0) 172 9396 331 Europa), www.coreconnexion.de

Preise ohne Übernachtung und Verpflegung für Training 2025 - 2027:

Seed Circle & Teacher Training (Level 1 & 2) inclusive Online Material

Bei Anmeldung mit Anzahlung von 250 Euro bis 1.6.2025 und
Gesamtzahlung bis 10.8.2025, Frühbucher: Euro 3.700;
Gesamtzahlung nach 10.8. 2025: Euro 3.800

Seed Circle (Level 1) inclusive Online Material und Handbuch

Euro 1.580
Frühbucher Euro 1.480 bis 1.6.2025

Facilitator Training (Level 2): inclusive Online Material und Handbuch

Euro 2.400
Frühbucher Euro 2.300 bis 1.5.2026

Master Training Level 3:

Level 3 während Seed Circle: Besteht aus den Trainingsmodulen im Studio & Onlinekurs von Seed circle & zusätzliche Zoom Meetings nur für Level 3. Die regelmässigen wöchentlichen Zoomklassen sind hier nicht inbegriffen. Die bitte extra bezahlen.

Euro 750

Level 3 während des Facilitatortrainings:

Besteht aus 2 Workshops in Glarisegg und alle Trainingsmodule im Studio & Onlinekurs & zusätzliche Meetings auf Zoom nur für Level 3
Euro 1.200