



Program

Basic Body Awareness Therapy

BBAT 1

2. – 7. oktober 2022

Kerteminde Vandrerhjem, Skovvej 46, 5300 Kerteminde

Formål og ide

at deltageren:

- får en personlig oplevelse af at træne Basic Body Awareness Therapy
- oparbejder evne til at bevidstgøre og beskrive disse oplevelser hos sig selv
- kan beskrive og benytte de teoretiske referencerammer og filosofier, der ligger bag ved BBAT

Underviser

Mette Schmidt fysioterapeut med klinisk kompetence i BBAT og lærerkandidat i BBAT

Planlægning

Susan Kranker, uddannelseskonsulent, Danske Fysioterapeuter



Søndag

18.15 Fælles middag (obligatorisk)
20.00 Introduktion og præsentation

Mandag

07.30 Meditation og Tai Chi
08.30 Morgenmad
09.30 Stille refleksion
10.15 Pause
10.30 BBAT praksis
12.30 Frokost
14.30 Forelæsning, BBAT teori
15.15 Pause
15.30 BBAT praksis
17.30 Pause
18.00 Middag
19.15 Samtale
20.00 Meditation

Tirsdag

07.15 Vejledning i sidding/meditation
07.30 Meditation og Tai Chi
08.30 Morgenmad
09.30 Stille refleksion
10.15 Pause
10.30 BBAT praksis
12.30 Frokost
14.30 Forelæsning om bevægelsesharmoni
15.15 Pause
15.30 BBAT praksis
17.30 Pause
18.00 Middag
19.15 Samtale ud fra artikel "How can Movement Quality be Promoted..."
20.00 Meditation

Onsdag

07.15 Vejledning i sidding/meditation
07.30 Meditation og Tai Chi
08.30 Morgenmad
09.30 Psykosyntesen
10.15 Pause
10.30 BBAT praksis
12.30 Frokost
14.30 Motivationssamtale
15.30 Pause
15.45 BBAT praksis
17.30 Pause
18.00 Middag
19.15 Samtale – opsamling på motivationssamtale
20.00 Meditation

Torsdag

07.15 Vejledning i sidding/meditation
07.30 Meditation og Tai Chi
08.30 Morgenmad
09.30 Psykosyntesen
10.15 Pause
10.30 BBAT praksis
12.30 Frokost
14.30 Samtale
15.30 Pause
15.45 BBAT praksis
17.30 Pause
18.00 Middag
19.00 Meditation
20.00 Hyggeaften – evt. gåtur

Fredag

07.30 Meditation og Tai Chi
08.30 Morgenmad – værelserne forlades
09.30 BBAT praksis
11.00 Afrunding/opsummering og det fortsatte arbejde med BBAT
12.00 Frokost
13.00 Afrejse

Ret til ændringer forbeholdes.