



Ausbildungsprogramm

Zertifizierter Experte in Antigymnastik®



www.antigym.com



Thérèse Bertherat

GRÜNDERIN DER METHODE

Es waren besondere Umstände, die Thérèse Bertherat dazu brachten in den 70er Jahren Antigymnastik® zu entwickeln. 1967, der schmerzhafte Verlust ihres Ehemannes Yves Bertherat, ein bedeutender Psychiater, der durch einen seiner Patienten getötet wurde. Witwe mit 36 Jahren und zwei zu ernährenden kleinen Kindern, muss sie ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten. Sie entscheidet sich für das Studium der Physiotherapie. Bald jedoch kommt die Enttäuschung, „Die Gefühllosigkeit der Behandlungen und

die Starre des Unterrichts, in der man den Körper Muskel für Muskel, Knochen für Knochen studiert, niemals jedoch ganzheitlich betrachtet“ (in: Der entspannte Körper), bringen Thérèse Bertherat auf andere Wege. Das Kennenlernen von Françoise Mézières im Jahr 1972 soll entscheidend sein. Françoise Mézières erarbeitete eine bahnbrechende Ansicht der Anatomie und betrachtet den Körper als eine Gesamtheit in dem alles miteinander zusammenhängt. Thérèse Bertherat, lässt sich in diese Methode einweisen, und setzt ihre eigenen Recherchen fort. Sie studiert und analysiert andere Körpertherapien: Die Bioenergetik, Eutonie von Gerda Alexander, die Arbeiten von Ida Rolf, Die Gestalttherapie und auch die Akupunktur vervollständigen ihr Wissen der großen Psychoanalytiker, von Freud über Jung zu den Arbeiten von Wilhelm Reich. Vor allem arbeitet sie mit ihren Schülern, und allmählich präzisiert sie ihre Methode, die Antigymnastik®, die sich entwickelt und Fachleute auf der ganzen Welt schult.

Die Bücher von Thérèse Bertherat und Marie Bertherat sind in fünfzehn Sprachen übersetzt worden. Bestseller, *Der entspannte Körper*, mit bis heute mehr als einer Millionen verkaufter Exemplare.



ANTIGYMNASIUM®

Antigymnastik® oder Antigym® ist eine Methode die Wohlbefinden vermittelt. Die feinen und präzisen Bewegungen erlauben es jedem sich und seinen Körper besser kennen zu lernen. Während der Stunden, in kleinen Gruppen, finden die Teilnehmer Beweglichkeit, Vitalität und Eigenständigkeit wieder.

Neue Territorien entdecken

Antigymnastik® praktizieren, bedeutet sich auf eine Reise durch den eigenen Körper und seine Geschichte, einzulassen. Entdecken, wie sich unser Körper während unseres ganzen Lebens subtil organisiert, geschützt und angepasst hat. Neue Teile des Körpers werden entdeckt, wiederentdeckt oder aufgeweckt.

Anfangs, werden uns einige der Muskeln, die wir versuchen zu bewegen, fremd vorkommen, so dass wir nicht einmal das Kommando finden, um sie zu bewegen. Nach und nach entsteht eine neue Verbindung zwischen diesen oft unbekannten oder verkannten Muskeln und dem Gehirn. Der „muskuläre Wortschatz“ entwickelt und verbessert sich. Neue Bewegungsmöglichkeiten, ein verbesserter Bewegungsablauf und ein erweiterter Muskeltonus sind das Ergebnis.

Antigymnastik®, ist weder eine Therapie, noch ein Sport oder eine sportliche Aktivität. Der zertifizierte Kursleiter in Antigymnastik® führt die Gruppen, ohne jemals bei seinen Klienten erzwungene Körperhaltungen oder medizinische Praktiken durch zu führen.



VORWORT

Jedes Jahr werden neue zertifizierte Experten in Antigymnastik in unseren Schulen in Frankreich und auf der ganzen Welt ausgebildet.

Unsere Ausbildung, seit mehr als 40 Jahren anerkannt, wurde von meiner Mutter Thérèse Bertherat, Gründerin der Methode Antigymnastik, entwickelt und präzisiert.

Unser internationales, pädagogisches Team, setzt sich aus erfahrenen Ausbildern und Referenten zusammen, die sich in ihrem Arbeitsbereich sehr gut auskennen. Der Geist unserer Lehre spiegelt sich auch in unserer Methode wieder. Er ist anspruchsvoll, aber auch offen und aufmerksam anderem gegenüber. Es liegt uns am Herzen, Ihnen in unseren Ausbildungen, das Beste unseres Selbst zu vermitteln.

Marie Bertherat

Unser Ausbildungsteam



Unsere Ausbildungen finden statt in:

Brasilien, Deutschland, Frankreich, Italien, Kanada, Kolumbien, Neukaledonien, Spanien, Vereinigte Staaten.

CONTACT

📞 +49 (0) 7142 344 113

✉️ training.antigym@antigym.org

facebook.com/Antigym.method

www.antigym.org

Antigym®

Zertifizierter Experte in Antigymnastik® werden

Seit einigen Jahrzehnten bilden wir, auf der ganzen Welt zertifizierte Experten in Antigymnastik® aus. Frauen und Männer, die den Wunsch haben, sich noch mehr der Praxis von Antigymnastik zu widmen, eine begeisternde Arbeit in eigener Unabhängigkeit auszuführen, und Teil eines Netzwerkes von Experten auf der ganzen Welt zu sein.

Ziele

- Aneignen und beherrschen der Techniken der Methode Antigymnastik®
- Die nötigen Kenntnisse erwerben, um ein zertifizierter Experte in Antigymnastik® zu werden.
- In der Lage sein, die eigene Erfahrung in Antigymnastik® beruflich weiter zu entwickeln.

Voraussetzungen

- Der Kandidat muss an einem der 3 Tages - workshops „pre-training“, bei einem zertifizierten Ausbilder teilgenommen haben. Dort werden Fähigkeiten der Beobachtung, des Zuhörens, der Selbstkenntnis, Ausdruck in einer klaren und einfachen Sprache und das Sprechen in einer einfühlsamen und korrekten Art, überprüft.

Pädagogik

- Jede erlernte Sitzung wird vom Auszubildenden selbst erlebt und ausprobiert, bevor er sie weitergibt.
- Danach wird der Auszubildende selbst, in kleinen Gruppen, die Ausführung einer Sitzung üben.
- Kenntnisse in Anatomie, Physiologie, Pädagogik und Kommunikation werden theore-

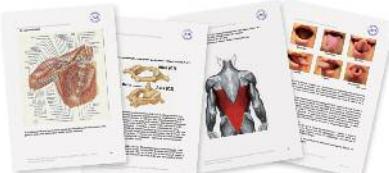


- tisch gelehrt und während der praktischen Ausführung der Sitzungen wieder aufgenommen.
- Die Ausführung der Sitzungen, die Mechanismen der Bewegungen in Antigymnastik®, und deren wichtigste Auswirkungen auf Sinne und Emotionen, werden während des Verlaufs der Sitzungen gelehrt.

- Es gibt sehr viel Raum zum Austausch und Mitteilung zwischen Schüler und Ausbilder.
- Der Auszubildende sollte während der Intervalle der workshops seine persönliche Arbeit weiterführen: Praktisches und theoretisches Wiederholen der Sitzungen aus den vorherigen workshops.

Pädagogische Arbeits- und Hilfsmittel

- Thematische Unterlagen zur vereinfachen den Integration des Wissens.



- Entwicklung der Sitzungen.
- Bibliografie.

Art und Weise der Einschätzung

- konstante Kontrolle und Überprüfungen zur Einschätzung der theoretischen und praktischen Kenntnisse.

Zertifizierung

- Am Ende der Ausbildung, wird das Niveau des Auszubildenden durch den Ausbilder be-gutachtet. Mit erreichen eines angemessenen Niveaus wird der Auszubildende zertifizierter Experte für Antigymnastik®. Er erhält sein Lizenzzertifikat der Marken in Antigymnastik®

und Antigym® und unterschreibt den Lizenzvertrag.

- Wird das Niveau des Auszubildenden als unzureichend beurteilt, können ihm weitere workshops vorgeschlagen werden, bevor er den Vertrag unterschreibt.



Kontinuierliche Fortbildung

- Im Folgejahr nach der Ausbildung, sollte der zertifizierte Experte in Antigymnastik® an einen 5 Tages-workshop des 4º Moduls (Fortgeschrittene) teilnehmen (siehe Seite 6).
- Um die Qualität der Arbeit fortzusetzen, kann der zertifizierte Experte, nach dem 4º Modul, an workshops zur Weiterbildung teilnehmen (siehe Seite 6).

Ausbildungsteam

- Die Ausbildung ist durch ein internationales zertifiziertes Ausbildungsteam in Antigymnastik®, und möglichen anderen Experten, unter der Verantwortung von Marie Berthe-rat, garantiert.

Anmeldung

Zur Anmeldung bitte den Anmeldebogen unter www.antigym.org Sprache: deutsch) in der Rubrik „Ausbildung“ - workshop pre-training benutzen.

Anmeldebogen schicken an:

MIRIAM HOLLER - AUSBILDUNG
ANTIGYMNASTIK®
HINDENBURGSTRASSE 6,
74321 BIETIGHEIM-BISSINGEN
DEUTSCHLAND

INFORMATIONEN UNTER

📞 +49 (0) 7142 344 113

✉ training.antigym@antigym.org

Ausbildungsprogramm (40 Tage)

WORKSHOP „PRE-TRAINING“

Dieser praktische workshop zur persönlichen Arbeit ermöglicht es dem Kandidaten die Methode in einer Gruppe zu entdecken und auszuprobieren.

- Thema des workshops: Reise durch den eigenen Körper
- Durch die Teilnahme am workshop besteht für den Kandidaten keine Pflicht mit der Ausbildung anzufangen.

1° MODUL 14 Tage = 98 Stunden

- Vorstellung der Ausbildung und des Ausbildungsteams
- Studium Inhalt und der Leitung des Einzelgesprächs.

- Studium Inhalt und Leitung der Individualsituation „die Entdeckung“
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung der „Gestalt“
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Hüfte
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Nacken
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Füsse
- Einschätzung

- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Kiefer
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Zunge
- Einschätzung

2° MODUL 16 Tage = 112 Stunden

- Praktisches und theoretisches Wiederholen der Sitzungen von Modul 1°
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Schultern.
- Studium Inhalt und Leitung der Sitzung zum Thema Beckenboden.

3° MODUL 10 Tage = 70 Stunden

- Praktisches und theoretisches Wiederholen der Sitzungen aus Modul 1° und 2°
- Studium Inhalt und Leitung der drei Sitzungen zum Thema Augen.
- Intervention: Zur Verfügung stehende Kommunikationsmittel des zertifizierten Experten in Antigymnastik®
- Unterzeichnen des Lizenzvertrages für die Marken in Antigymnastik®

AM ENDE DES 2° MODULS, MIT ERLANGEN EINES AUSREICHENDEN NIVEAUS, DARF DER AUSZUBILDENDE MIT EIGENEN KLEINTEN ALS „EXPERTE IN AUSBILDUNG“ ARBEITEN.

WICHTIG: Antigymnastik® ist weder eine Therapie, noch ein Sport oder eine sportliche Aktivität. Der zertifizierte Kursleiter in Antigymnastik® führt die Gruppen, ohne jemals bei seinen Klienten erzwungene Körperhaltungen oder medizinische Praktiken durch zu führen.



Nach der Ausbildung

Hilfe in der Organisation

Zertifizierte Experten in Antigymnastik®, die ihre Arbeit beginnen, werden von personalisierten Arbeitsmitteln unterstützt, und erhalten gleichzeitig Empfehlungen bezüglich des Austausches von Informationen. Dokumente und Materialien stehen zur Verfügung um erfolgreich zu starten:

- Ein Dokument zur Starthilfe für den Experten in Antigymnastik®
- Datei zur eigenen Plakette : zertifizierter Experte Antigymnastik®
- Dateipaket zum ausdrucken auf Papier
- Dokumente zum Austausch und Übertragung von Informationen.
- Abonnement zum newsletter des Kursleiters: Tigre & Doudou.



Material

Korkbälle, doudous, doudines, kleine Holzstäbe, etc.: das nötige Arbeitsmaterial zum Start erhalten Sie von unseren verlässlichen Lieferanten.

Webseite Antigymnastik®

Die zertifizierten Experten in Antigymnastik®, Inhaber des Lizenzvertrages, profitieren aus dem Ansehen einer internationalen Marke, die in ganz Europa und zahlreichen nicht europäischen Ländern geschützt ist.



www.antigym.org



Reservierter Zugang für zertifizierte
Kursleiter Antigymnastik



Visitenkarte online

Ihre Präsenz auf der Webseite beinhaltet:

- Visitenkarte(n) online
- Persönliche Seite, personalisierbar mit Foto und Text, mit der geografischen Angabe wo sich der Arbeitsort befindet
- Möglichkeit die eigenen workshops auf Seite von [facebook](#) Antigymnastik® zu posten.
- Zugang zum reservierten Bereich der zertifizierten Experten in Antigymnastik® und damit zu Dokumenten zum herunterladen.



Die Antigymnastikwoche

Die zertifizierten Experten in Antigymnastik® können sich an die Antigymnastikwoche anschließen. In diesem Fall bekommen sie Unterstützung durch Arbeitmittel zur Kommunikation mit der lokale Presse (für die Region) und ihren Klienten. Ein Paket für die Presse und ein Paket zur Kommunikation (mit personalisierten Dokumenten zum ausdrucken) werden im reservierten Bereich für die Experten zur Verfügung gestellt. Das Programm und die Daten zu den „Tagen der offenen Tür“ werden im Internet und durch den newsletter der Antigymnastik®, an alle unsere eingeschriebenen Kontakte aus der Datenbank, weitergeleitet.

Pressespiegel

Die Antigymnastikwoche, die Veröffentlichung eines neuen Buches, einer neuen CD... sind weiterhin Möglichkeiten um über Antigymnastik® zu sprechen und die Methode durch Journalisten und Presse zu verbreiten. Um unsere Aktionen und die Marke einem größeren Publikum näher zu bringen, arbeiten wir das ganze Jahr über mit der Presse zusammen.

ELLE

COSMOPOLITAN

VOGUE

BAZAAR

CORREIO BRAZILIENSE

marie claire

La Nueva España



LA TRIBUNE

la Repubblica

PSYCHOLOGIES

CHATELAINE

LAVANGUARDIA

Sani Belli



Weiterbildung in Antigymnastik®

Einige Themen in der Fortbildung (sind variabel)

Die zertifizierten Experten können diese Fortbildungen in den verschiedenen Ausbildungszentren der Länder belegen. Jedes Jahr werden verschiedene workshop Fortbildungen für die zertifizierten Experten in Antigymnastik® angeboten. Sie werden vom Ausbildungsteam oder von externen Fachleuten durchgeführt und ermöglichen es dem zertifizierten Experten in Antigymnastik®, die Arbeitspraxis zu erweitern, zu vertiefen oder, zu perfektionieren.



Befreiung der Atmung

Entdeckung und Erlernen von 3 Sitzungen über das Zwerchfell zur Befreiung der Atmung und zur Stimulation der Libido



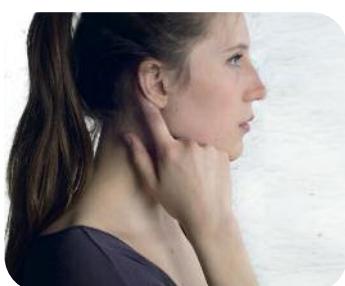
Den Stress beherrschen

Entdeckung und Erlernen von 3 Sitzungen um den Stress im Alltag und in der Arbeit besser zu bewältigen.



Die fünf Sinne schärfen

Entdeckung und Erlernen von 2 Sitzungen um die fünf Sinne zu schärfen.



Die kleinen Gelenke „auspacken“

Entdeckung und Erlernen von 2 Sitzungen über das Herausfinden von kleinen Gelenken (Kiefer, Schlüsselbein-Schulter, Kreuzbein-Becken ...)



Sich auf eine körperliche Tätigkeit vorbereiten

Entdeckung und Erlernen von 3 Sitzungen um Vertrauen in die eigenen Füsse, Beine, dem Bauch und den Atem zu haben.



Nacken und Schultern lösen

Entdeckung und Erlernen von 2 Sitzungen für den Nacken, den Hals und die Schultern.

4° MODUL

Workshop Fortgeschrittene 5 Tage = 35 Stunden

Der workshop „Fortgeschrittene“ 4° Modul vervollständigt die Ausbildung des zertifizierten Experten im Jahr nach dem Ausbildungsende

- Austausch über erste Arbeitserfahrungen als Experte in Antigymnastik®
- Studium des Inhaltes und der Leitung der neuen Sitzungen.
- Entwickeln und Leiten neuer workshop Themen für einen oder mehrere Tage

Programm kann variieren.

Finden Sie alle verfügbaren Unterlagen auf unserer
Internetseite unter der Rubrik *Ausbildung*

www.antigym.org



Antigymnastique®

AG
AG
AG

Antigym®

Antigym® - 19 rue Larrey - 75005 Paris France - R.C.S. : PARIS 808 538 565. SIREN : 808 538 565 - SIRET : 808 538 565 00017 - Code APE : 7022Z - TVA Intracommunautaire : FR 48 808538565. - Kein vertragliches Dokument, die Ausbildungsinhalte können abhängig von den internationalen pädagogischen Konzepten der Antigymnastique® geändert werden. Jede Vervielfältigung, außer mit vorheriger Genehmigung, ist untersagt. Die Marken Antigymnastique®, Antigym® und ihre Übersetzungen, genauso wie ihre Logos sind hinterlegte registrierte Marken bei l'INPI und l'OHMI. Diese sind international geschützt. Genehmigung Foto: Antigymnastique®, Antigym®, khphotography.co.uk - Rechte reserviert. Danke an Paloma Hergueta Rodriguez, Expertin in Spanien, die uns die Vervielfältigung ihrer Fotos der Sitzungen auf der Frontseite und auf den weiter folgenden Seiten dieser Unterlagen, erlaubt hat. Grafisches Projekt: Igor Olafs.

Oktober 2015