



**Ich trainiere Erwachsene** mittleren und fortgeschrittenen Alters bezüglich deren körperlicher Antworten auf die Belastungen Ihres Lebens. Durch meine mehr als zehnjährige Trainingserfahrung habe ich eine besondere Flexibilität entwickelt hinsichtlich der jeweils persönlichen Voraussetzungen und örtlichen Gegebenheiten, sei das im Training von Gruppen oder von Einzelpersonen.

**Besonders interessiert am Training von Musikerinnen und Musikern** bin ich deshalb, weil ich selbst das sensomotorische

Arbeiten im Kreis von Musikern kennengelernt habe und als Laienmusiker am Klavier und beim Chorgesang immer wieder die erstaunliche Wirkung am eigenen Leib erfahre und ausprobiere.

### Die Unterrichtsform

Mein Unterricht basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Funktionsweise unseres Lernorgans, des Zentralnervensystems. Im Zentrum steht die Schulung der Sensorik unseres gesamten Körpers.

In meinen Trainings gehe ich von der Situation aus, wie sie jeweils durch die anwesenden Personen und durch die räumlichen Möglichkeiten gegeben ist, und mache mich mit Ihnen zusammen auf die Suche nach Wegen, auf denen Sie Ihre Ziele erreichen.

### Ausbildung

- 1983 **Lizentiat und Gymnasiallehrerdiplom** Geschichte und Latein
- 1994 **Zertifizierter Trainer der Dynamischen Integration®**
- 1997 **Fussreflexzonenmasseur**
- 2008 **Pilates Essentials Education**

### Weiterbildung

- 1965-1993 **Klavierunterricht** bei Heidi Rutishauser und Urs Peter Schneider
- ab 1996 Verschiedene **Fortgeschrittenentrainings** bei Ruth und Heinz Gröhling in Dynamischer Integration®
- 1998 Unterricht im **Sehzentrum** Thun von Gertrud Maurer (natürlich besser sehen)
- 1998-1999 Arbeit mit dem **Noppenball** von Denise Hermann in Gerolfingen
- 2000: Einführungskurs **Rebounding** im Chi-Zentrum Dietikon
- ab 2000 Beschäftigung mit **Shiatsu** bei Marianne Tschantré, Biel
- 2001 Einblick in die **Kinesiologie** bei Anette Vontobel, Biel
- 2002-2004 Beschäftigung mit **integrativem Stimmtraining** und den **Atemtypen** in der Stimmfaltung bei Romeo Alavi Kia und bei Birgit Ellmerer, Bern.
- 2006/08 Einführungskurse **Pilates** bei Veronika Bussmann, Busswil
- 2007 Einführungskurs **Spiraldynamik** bei Christine Heel

# Dein Körper – Die Quelle Deiner Musikalität

Sensomotoriktrainer

Urs Anliker



Gib Acht,  
**wie**

Du ihn brauchst!



# Das Grundlagenprogramm für Musikerinnen und Musiker

## Zweck

- Arbeit an sich selbst als ganzer Mensch: Integration von Körper und Geist
- Entfaltung des im Körper vorhandenen Wissens
- Gesunderhaltung
- Das Selbstbild: Klärung, Differenzierung und Erweiterung
- körperliche Disposition zur Erweiterung des musikalischen Gestaltens

## Thematik

- Fokus: der eigene Leib als Instrument
- Freie Improvisation: die Musik des Körpers
- Ausgleich einseitiger Belastung am Instrument
- Gewohnheiten und Innovation: Ökonomie der Bewegungsabläufe
- Nervosität und Gelassenheit
- Panzerung und Entspannung
- Regeneration und Erhaltung der Leistungsfähigkeit.

## Teilnehmerkreis

- Laienmusiker, Musikstudenten, Musikpädagogen und ausgebildete Musiker.

## Zielsetzung

- Im Rahmen der vorgegebenen Thematik definieren die Teilnehmer ihre Ziele selbst.

## Arbeitsweise

- Im Zentrum steht das Training, die Erfahrung am eigenen Leib, hauptsächlich als Bodenarbeit, unter Umständen auch mit dem Instrument, immer abhängig von den definierten Zielen der Teilnehmenden, vielfältig ergänzbar durch Be-Hand-lung, Partnerarbeit, Videofeedback, Arbeit am Skelett, Augentraining, Vortrag, Diskussion, Reflexion, Lektüre

## worauf Sie sich verlassen können

- dass ich mich auf Sie einlasse.
- dass ich Ihnen Raum lasse, Ihren Weg zu gehen.
- dass ich für die nötige Sicherheit Sorge, damit sie neue Wege gehen können.
- dass Wachstum geschieht.

## was ich nicht garantieren kann

- dass Sie am Ende dort sind, wo Sie am Anfang hin wollten.

## Angebote

- Schnupperangebote, zwei- bis vierstündig
- Privattrainings, auch bei Ihnen zu Hause
- Gruppenkurse unterschiedlicher Dauer

## Kontakt

Kinesis, Praxis für Sensomotorik

Urs Anliker, Quellenweg 4, 3252 Worben 032 385 16 04 [anliker.urs@besonet.ch](mailto:anliker.urs@besonet.ch)  
verlangen Sie die ausführlichen Unterlagen!

## Kosten

nach Vereinbarung

das persönliche Programm  
für den gesunden Umgang mit sich selbst

- überraschend
- wirkungsvoll
- nachhaltig

