

ZB Core 1 und 2

3. – 6. März 2005

U. Baumann / S. Jacober (fr./dt.)
Murten, Fr. 650.-

17. – 20. März 2005

U. Baumann / S. Jacober (dt.)
Hadlikon/ZH, Fr. 650.-

21. – 24. April 2005

U. Baumann / S. Jacober (dt.)
Münsingen, Fr. 650.-

22. – 25. September 2005

U. Baumann / S. Jacober (dt.)
Hadlikon/ZH, Fr. 650.-

3. – 6. November 2005

U. Baumann / S. Jacober (fr./dt.)
Murten, Fr. 650.-

Form und Fulcrum

19. – 22. Mai 2005

Michael Oruch (engl./dt./fr.)
Zürich, Fr. 720.-

Advanced Core ZB

14. – 17. Juli 2005

Fritz Smith (engl./dt./fr.)
Zürich, Fr. 720.-

Supervisionstage

30. April 2005

Silvana Jacober (dt./fr.)
Bern, Fr. 100.-
für ZB-Mitglieder gratis

29. Oktober 2005

U. Baumann / S. Jacober (dt./fr.)
Hinwil/ZH, Fr. 100.-
für ZB-Mitglieder gratis

Liebe ZB Freunde

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu, und mit etwas Wehmut räume ich die verblühten Sommerblumen weg. Doch in Kübeln und Töpfen schlummern schon die Zwiebeln der Frühlingsblumen, die dann im Frühjahr mit ihrer Farbenpracht die Eintönigkeit des Winters vergessen lassen. Jedes Jahr erleben wir von neuem den Kreislauf Leben - Tod - Leben, Werden, Vergehen und Neuanfang. Auch wenn es uns einmal schlecht geht, wenn wir ganz unten sind, ist irgendwo in uns das Wissen, dass es auch wieder aufwärts gehen wird. Wenn wir Zeiten des Rückzugs und der Verzweiflung annehmen als natürlichen Zyklus im Leben, können sie sehr fruchtbar sein für unseren Weg. Erst wenn wir alles in Frage stellen, ist es uns möglich, unsere Wahrheit zu finden.

Fritz Smith sagt uns immer wieder: "Geht in die Natur, öffnet euch für das, was ihr seht, und lasst euch trösten vom ewigen Kreislauf des Lebens. Auch wir sind Teil der Natur, und es gelten für alle die selben Gesetze".

Ich erinnere mich an Zeiten in Rio Caliente, wenn die Prozessarbeit mit Fritz Smith und Aminah Raheem mein ganzes Leben durcheinander schüttelte. Die grossartige Natur Mexikos, der Gegensatz von Kargheit und Fülle rückte alles

Fortsetzung Einleitungsbrief Ursula Baumann:

wieder ins rechte Lot. Ich entdeckte Schönheit in der Kargheit, und die Fülle lehrte mich Dankbarkeit. Dinge, die mich belastet hatten, wurden plötzlich unwichtig, und anderes, das ich vorher kaum beachtet hatte, wurde zum grossartigen Geschenk.

In Ländern, wo es keine Jahreszeiten gibt, können wir beobachten, wie hier ein dürres Blatt fällt, dort eine Blume erblüht. Die Früchte kommen nacheinander. Man muss nicht sein ganzes Leben auf einen Schlag umkrepeln. Hier eine kleine Veränderung, dort ein Abschied von etwas Überflüssigem stimmt für manche Menschen eher. Es macht ihnen Mut und bringt ihnen Freude.

Auch wir in der Zero Balancing Association Schweiz halten uns an diese Prinzipien. So haben wir das neue Ausbildungsprogramm fast fertig gestellt. Wir haben es den Gegebenheiten in der Schweiz angepasst und bringen es jetzt noch mit den Programmen der USA und UK In Übereinstimmung. Wir sind auch dabei, eine Schweizerische Zero Balancing Association, also einen Verein, zu gründen, um das Ganze auf solide Füsse zu stellen und um Klarheit zu schaffen.

Am Freitag, 12. November feierten wir in Oxford Silvana Jacobers Diplomierung zur Zero Balancing Lehrerin. Es war ein schönes, eindrückliches Fest, und ich wünsche Silvana alles Gute für ihren Weg. Wir werden eine Weile noch gemeinsam unterrichten, dann wird Silvana für die Core ZB Kurse in der Schweiz zuständig sein. – Wir nehmen Abschied von einem reichen Jahr und schauen mit Freude und Zuversicht in ein Neues. Wir wünschen euch allen viel Freude, Frieden und Klarheit.

Herzlichst – Eure

Ursula Baumann

Weiterbildung für diplomierte ZBer

Als ZB-TherapeutIn bist du verpflichtet, alle zwei Jahre zwei Tage Weiterbildung in Zero Balancing zu absolvieren. Als Möglichkeit steht dir z.B. auch offen, zwei Tage eines Core ZB-Kurses zu besuchen.

Der Besuch von ZB-Supervisionstagen zählt ebenfalls als Weiterbildung. Als Mitglied der Zero Balancing Association Schweiz kannst du einmal jährlich (zwischen Sommer 2004 und Sommer 2005 usw.) einen Supervisionstag gratis besuchen (Anmeldung beim Sekretariat).

Die Daten findest du auf der ersten Seite.

ZB-Treff / Austausch

Silvana Jacober leitet ZB-Übungsgruppen in Hinwil/ZH (079 795 81 53), Katalin Suter in Bern (031 352 87 05).

Bittel melde weitere Übungsgruppen dem Sekretariat, damit ich diese Informationen bei Anfragen weiter geben kann!

Behandlungsliegen Lima/Oakworks

Die Firma Lima/Oakworks bietet verschiedene Behandlungsliegen an, die sich gut für die ZB-Arbeit eignen. Die Basismodelle kosten zwischen Fr. 900.- und 1'200.-, ZB-KursteilnehmerInnen erhalten 10% Rabatt.

Bestellung des Gesamtkatalogs/Informationen bei Lima/Oakworks, Berninastr. 11, 8057 Zürich
Tel.: 01 312 26 07, www.lima.ch, info@lima.ch.

An der Berninastr. in Zürich befindet sich auch ein grosser Ausstellungsraum. Besuch bitte nach tel. Absprache.

ZB-Sekretariat

Achtung: Neue Adresse!
Alle Anfragen betreffend Daten, Adressen, Kursanmeldungen:

Eva-Maria Pally
In der Wässerli 43
8047 Zürich

Tel.: 044 340 01 66

Mail: info@zerobalancing.ch

Neues Ausbildungsprogramm fürs Zero Balancing Diplom

Ende Jahr werden wir die neuen Ausbildungsrichtlinien an alle interessierten StudentInnen verschicken.

Bitte melde dich beim Sekretariat, falls dein Interesse geweckt ist, du das aber noch nicht bekundet hast.

Bestellungen

ZB-Broschüre, Bücher, Kassetten:

Silvana Jacober
In der Mühle 1, 8340 Hinwil
Tel.: 079 795 81 53

Core ZB 1 + 2

Der Zero Balancing Grundkurs

Core Zero Balancing 1 + 2 vermittelt die Grundlagen des Zero Balancing in zwei Kursen. StudentInnen, die ganz am Anfang stehen (Core 1) lernen neben StudentInnen, die schon einen oder mehrere Core-Kurse besucht haben (Core 2).

Im Core-Kurse lernst du das Zero Balancing-Protokoll sowie die Prinzipien und theoretischen Grundlagen des Zero Balancing. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Art der Berührung gelegt. Du lernst, wie du Körperenergie und Körperstruktur durch Berührung unterscheidest und wie du mit Hilfe von Fulcrums Energie und Struktur ausgleichen kannst.

Am Ende des Core-Kurses bist du imstande, eine vollständige Zero Balancing-Behandlung zu geben.

Das Zero Balancing entwickelt sich ständig weiter und verfeinert sich. Wir ermutigen deshalb auch fortgeschrittene StudentInnen und diplomierte ZBer, einen Core ZB-Kurse zu besuchen. Core ZB-Kurse sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Zero Balancing mehr in die Hände zu bekommen und zu verfeinern sowie die neusten Entwicklungen und Techniken kennen zu lernen.

Im 2005 werden die beiden ZB-Lehrerinnen Ursula Baumann und Silvana Jacober die meisten Core-Kurse gemeinsam durchführen.

**Kursgebühr für Core ZB 1 + 2: Fr. 650.- (inkl. Kursmaterial).
Ab dem vierten Core-Kurs beträgt die Kursgebühr Fr. 500.-.**

Form und Fulcrum – Kurs für Fortgeschrittene

**Michael Oruch wird diesen Kurs vom 19. – 22. Mai 2005
in Zürich lehren** (Übersetzung von Englisch auf Franz. und Deutsch.)

Michael Oruch ist Amerikaner und erfahrener Zero Balancing-Lehrer. Er wird über chinesische Bewegungs-Prinzipien des Qi-Gong lehren, wie wir unseren Körper am besten für das Zero Balancing positionieren und einsetzen können.

In diesem Kurs werden wir mehr über die grundlegenden Konzepte der Verbindung von ‚Esel‘ zu ‚Esel‘ sowie über die Interface-Berührung erfahren, die wir bei unserer Arbeit mit ZB einsetzen. Mit ‚Form und Fulcrum‘ werden nützliche Arbeitsweisen für unseren Körper und Geist eingeübt, die unsere ZB-Behandlungen wirkungsvoller, vergnüglicher und für uns einfacher werden lassen.

**Voraussetzung für Form und Fulcrum mit Michael Oruch:
Besuch eines Core ZB (ZB-Grundkurs), Kursgebühr Fr. 720.--.**

Advanced Core Zero Balancing Kurs für Fortgeschrittene

**Dr. Fritz Smith, Gründer des Zero Balancing, leitet diesen Kurs
in Zürich vom 14. – 17. Juli 2005.**

(Übersetzung von Englisch auf Französisch und Deutsch.)

Dies ist ein neuer Kurs, den Fritz Smith ab 2005 unterrichten wird. In diesem Kurs werden die neusten Ideen zum Zero Balancing vorgestellt, Theorie und Praxis zum Rahmen einer Zero Balancing-Behandlung sowie die neusten Entwicklungen von Fulcrums und Körperhaltungen präsentiert. Ein weiterer Schwerpunkt bildet die Arbeit mit Feldern, das Vertiefen bereits vorhandenen Wissens über ZB und die Möglichkeit, Fragen zum ZB zu diskutieren.

**Voraussetzung für Advanced Core Zero Balancing mit Fritz Smith:
Besuch zweier Core ZB-Kurse (ZB-Grundkurse) oder zweier ZB-Kurse
Kursgebühr Fr. 720.--.**

Prozess Akupressur mit Dr. Aminah Raheem

Zero Balancing und Prozess Akupressur (PA) ergänzen sich wunderbar. Beide verankern uns tiefer in uns selber. Wir empfehlen allen ZB-StudentInnen den Besuch eines PA-Kurses sehr.

PA greift Körpersignale, innere Bilder und Bewegungen auf und prozessiert sie. Dies geschieht im Rahmen eines PA-Protokolls, das verschiedene Akupressurtechniken kombiniert.

Aminah Raheem ist die Begründerin der Prozess Akupressur und gibt seit gut 20 Jahren Kurse hier in der Schweiz. Nächstes Jahr wird sie vom 4. – 8. Juli 2005 im Appenzell den fortgeschrittenen PA-Kurs

‚Die Seele in der Welt manifestieren‘ leiten (Engl. mit dt. Übersetzung).

Bei diesem Kurs geht es darum, das Licht, die Wahrheit und die Kraft unserer Seele auf eine sichere und stabile Art in unserem alltäglichen Leben zu verankern.

Folgende Methoden werden angewendet:

- Prozess-Akupressur oder eine andere Form von Körperarbeit wie z.B. Zero Balancing
- meditatives Chakra Tai Chi
- die Seele singen lassen
- Aminah Raheems neuste Erkenntnisse, wie die Seele sicher in die Welt gebracht werden kann.

Voraussetzung: Besuch eines ZB-Kurses, Kenntnis des PA-Protokolls.

Bitte wende dich für das Erlernen des PA-Protokolls an die PA-Lehrerinnen Anna Winzenried (Tel. 031 351 64 93), Carole Idone (Tel. 071 245 44 94) oder Vivienne Rauber (Tel. 01 262 37 68).

Anna Winzenried und Carole Idone führen auch PA-Grundkurse in der Schweiz durch.

Kursgebühr für ‚Die Seele in der Welt manifestieren‘: Fr. 720.–

Der Kurs findet in einem Hotel im Appenzell statt (Fr. 360.- bis 530.- für Übernachtung und VP). Ein separater Flyer mit weiteren Kursinformationen ist erhältlich, bitte wende dich dazu an das ZB-Sekretariat.

Zero Balancing und Fibromyalgie

Ein Erfahrungsbericht von Martine Villain, Heilgymnastiktherapeutin und ZB-Studentin in Ausbildung, Frankreich.

Ich bin von Beruf Heilgymnastiktherapeutin und arbeite hauptsächlich mit der Mézières-Methode, einer Therapie, bei der es um das Erlernen neuer Haltungsmuster geht. Wir arbeiten dabei ausschliesslich mit der Muskulatur des Körpers.

Obwohl von der Weltgesundheitsorganisation seit 1992 als Krankheit anerkannt, ist die Fibromyalgie in der Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt. Diese extremen Muskelschmerzen, die andauernde Müdigkeit, diese Kraftlosigkeit, diese Muskelverhärtung, die sich auf die Gelenke überträgt und die Bewegungsfreiheit immer mehr einschränkt, behindern das Leben der Betroffenen aufs Schwerste. Dazu kommen noch Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen etc.

Das Leben wird schwierig und schmerzhaft, den Beruf auszuüben ist unmöglich. Dass diese Krankheit nicht anerkannt wird, da keine organischen Schädigungen offensichtlich sind, vergrössert das Leid und das Gefühl, im Stich gelassen zu werden.

Für all diese Menschen ist die Mézières-Methode viel zu aggressiv, und so versuche ich es mit Zero Balancing. Einige Frauen mit den oben beschriebenen Symptomen kommen mit monatlichen Abständen in meine Praxis.

Martine Villain: ZB und Fibromyalgie (Fortsetzung)

All diese Frauen waren hyperaktiv und leiden unter den Einschränkungen, die ihre Krankheit ihnen auferlegt. Das Wichtigste ist, dass man ihnen zuhört und dass man ihnen glaubt. Die ersten paar ZB Sitzungen werden Schmerzreaktionen auslösen: Schmerzen in den Augen, stechender Schmerz in einem Bein oder Druckschmerz in beiden Beinen, oder Gefühllosigkeit in den Füßen. Aber sie fühlen sich auch entspannt und ruhiger, sodass sie immer wieder eine Sitzung haben möchten.

Die ersten positiven Reaktionen kommen nach fünf oder acht Behandlungen. Gewisse Schmerzen verschwinden, ein Nackenproblem löst sich, in die Beine kommt etwas Leben. Es wird Rückfälle geben, aber immer weniger. ZB ist für diese Menschen immer eine Atempause. In den ersten Sitzungen können sie sich nicht hingeben, "passiv" sein ist für sie schwierig. Wenn sie sich doch etwas entspannen, fangen sie dafür an zu reden, nur keine Stille. Aber trotz alledem fühlen sie sich während zwei oder drei Tagen nach der Sitzung besser.

Jede Sitzung gibt ihnen die Möglichkeit, ihren Lebensrhythmus zu finden, Veränderung zu akzeptieren, zu lernen, wie man sich Zeit nimmt, Erwartungen zu beschränken, das Essenzielle zu wählen und sich am Guten zu freuen.

Zwei von vier Personen, denen ich ZB vorgeschlagen hatte, haben sich dazu entschlossen. Es hat jedoch fast zwei Jahre gedauert, bis ihr Leben wieder angenehm wurde. Obwohl die Krankheit nicht ganz verschwand, sind die Verbesserungen doch bemerkenswert. Die Patientinnen haben gelernt, ihr Leben in die Hand zu nehmen und zu erkennen, was ihnen gut tut. Jede von ihnen hat ihre persönliche Lösung gefunden.

Dies ist ein Beispiel davon, wie ZB wirkt.

Von der Alchemie und von Sprüngen – ins Spiel

**Bericht zum Kurs 'Alchemie der Berührung' vom April 2004,
verfasst von Françoise Perret, ZB-Therapeutin, Grand-Saconnex.**

Alchemie, was ist das? Wir waren acht Personen: Ursi, Reto, Ruth, Eva-Maria, Michèle, Monika, Markus und ich, um dieses Geheimnis mindestens teilweise zu ergründen, und das dank Tim Newman, unserem Lehrer.

Die Alchemie der Berührung

Folgendes haben wir gelernt: Die Alchemie ist wie ein Schlüssel, der Türen öffnet, in unser Leben, in unseren Körper, in unser Fühlen und Verstehen. Das Wort 'Bewusstsein' gab unserem Kurs Rhythmus. Sich des Körpers bewusst sein: Unseren eigenen Körper und den Körper des auf dem Tisch Liegenden gewahr werden. Durch eine bewusste Aufmerksamkeit und eine klare Absicht kann der Prozess im Zero Balancing verstärkt werden.

Diese sanfte Mischung Bewusstsein-Aufmerksamkeit-Absicht hat unser Wesen verändert, unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Gruppe. Dadurch wurden wir stärker, organisierter, gehaltener, bewusster, verbundener. Wir waren sicher und fühlten uns so, als wenn alles nun an seinem richtigen 'Ort' ist.

Die Pausen wurden sehr wichtig, um unsere Arbeit, unseren Prozess, aber auch den Zusammenhalt in der Gruppe zu verstärken. Durch die Pausen konnten wir uns austauschen, zuhören, die Energie fließen lassen, verstehen, fühlen, tun-lassen, sein-lassen. Während dieser Augenblicke lernten wir wieder aufs Neue, die Reaktionen der anderen so zu beobachten, dass wir das wahre Zuhören, Mitgefühl, Respekt vor dem Körper und dem Wesen der andern spüren konnten.

Der Sprung ins Bewusstsein

Dank all dem konnten wir den Sprung erfahren: den Sprung von einem normalen Fulcrum in ein alchemistisches Fulcrum, aber auch den Sprung auf unseren Weg und vor allem den Sprung ins Spiel, das wir spielten, und das uns zum Lachen brachte. Dieser Kurs hat uns stärker gemacht und auch unser Wissen vergrößert: das Verständnis für die Technik, für uns und für die andern. Danke, Tim, für diese wunderschönen Tage.