

 Psychotherapie

Embodiment – Kopf und Körper als Team – Grundkurs

Das Embodiment Grundlagenseminar vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen des Embodiment-Ansatzes in der Psychotherapie.

Embodiment bedeutet, dass psychische Prozesse nicht nur im Denken oder Fühlen stattfinden, sondern untrennbar mit dem Körper verbunden sind.

Körperhaltung, Atmung, Mimik, Muskeltonus und Bewegungsmuster beeinflussen,

- wie wir wahrnehmen,
- wie wir denken,
- wie wir fühlen,
- wie wir handeln

und umgekehrt.

Theoretische Grundlagen:

Verständnis dafür, wie Körper und Gehirn emotionales Erleben, Selbstregulation und Beziehungsgestaltungen prägen.

Praktische Methoden:

- Arbeit mit Haltung, Atem und Bewegung zur Unterstützung emotionaler Regulation
- Techniken zur Verbesserung von Präsenz, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.
- Umgang mit körperbasierten Reaktionen, wie Anspannung, Rückzug, Übererregung oder Erstarrung.
- Sensible und ressourcenorientierte Begleitung von Klient/innen mit Einbeziehung der Körperwahrnehmung von Emotionen.
- Persönliche Erfahrung und Selbstreflexion

Ein zentrales Element des Seminars ist das eigene Erleben:

Therapeut/innen erfahren Embodiment - Techniken und ihre Wirkung auf Körper und Geist.

In diesem Seminar lernen Therapeut/innen, diese Wechselwirkungen gezielt für therapeutische Prozesse zu nutzen.

Das Embodiment Seminar befähigt Therapeut/innen, den Körper als Ressource in der Psychotherapie wirkungsvoll einzusetzen.

Es schafft die Basis, um Patient/innen und Klient/innen dabei zu unterstützen, innere Zustände besser zu regulieren und den emotionalen Zugang zu erleichtern.

Termine

Sa, 07.11.2026
10:00-17:00 Uhr
So, 08.11.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Hamburg
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040-691 11 91

Seminarnummer

SSH20071126

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.01.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.