

 Psychotherapie

Embodiment – Kopf und Körper als Team – Grundlagenseminar

Embodiment (dt. Verkörperung) ist die Bezeichnung für die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.

Dieser Ansatz besagt, dass unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen untrennbar mit unserem Körper und den Körperreaktionen verbunden sind.

Dieser Bereich der Psychologie/ Psychotherapie geht auf Erkenntnisse der Neurowissenschaften und des aktuellen Kognitionsverständnisses zurück.

Das Embodiment wirkt bidirektional – also in beide Richtungen und kann bei aktiver Nutzung eindrückliche Lernerfahrungen bei Klienten und Patienten schaffen.

Dieses Seminar vermittelt theoretische und praktische Grundlagen dieses kreativen und intuitiven Ansatzes in der Psychotherapie.

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

Körperhaltung, Atmung, Mimik, Muskeltonus und Bewegungsmuster werden durch die Wahrnehmung, durch die Art zu denken, zu fühlen und zu handeln beeinflusst.

Eine bewusste Veränderung der Körperorganisation ermöglicht den Klienten/innen veränderte Wahrnehmungen, neue Denkstrukturen und somit erweiterte Handlungsmöglichkeiten.

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 Klienten/innen mit Einbeziehung der Körperwahrnehmung von Emotionen.
- Persönlich Erfahrung und Selbstreflexion

Ein zentrales Element des Seminars ist das eigene Erleben, daher bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

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

Termine

Sa, 11.07.2026
10:00–18:00 Uhr
So, 12.07.2026
10:00–16:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSA77110726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.05.2026

Dozentin

Monika Pedro

Monika Pedro, Jg. 1982, 2 Kinder. Nach vielen Jahren selbstständiger Tätigkeit und intensiver Beschäftigung mit psychologischen und ganzheitlichen Ansätzen entschied sie sich, ihre Leidenschaft für menschliche Entwicklung beruflich zu vertiefen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule und ergänzte ihre Kenntnisse durch Weiterbildungen in systemischen Methoden, Hypnose und Entspannungsverfahren. Zudem ist sie ausgebildete Yogalehrerin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Verbindung von psychologischer Beratung, systemischem Coaching und körperorientierten Methoden zur Regulation des Nervensystems, u. a. durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemarbeit (Breathwork) und Yoga. Neben ihrer Beratungstätigkeit entwickelt und leitet sie Seminare und Workshops zu Stressbewältigung,