Psychotherapie

Körperpsychotherapie: Die Methodik der Pendulation

Wenn Ängste, Depressionen oder Traumata das Leben überschatten, bricht oft die Verbindung zum eigenen Körper ab. Das Nervensystem befindet sich häufig im chronischem Stressmodus oder ist in Erstarrung fixiert.

Die vitale Lebensenergie (Chi/Prana) ist weniger deutlich wahrnehmbar. Worte allein reichen dann meist nicht aus, um wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Die Pendulation ist eine fundamentale Methode aus der Traumatherapie und wird in verschiedenen Körperpsychotherapie-Verfahren angewandt.

Das Üben der Pendulation löst behutsam und körperorientiert innere Blockaden. Durch das sanfte Pendeln der Aufmerksamkeit zwischen Belastung und inneren Kraftquellen lernt das Nervensystem wieder die Selbstregulation. Begleitet durch achtsame Impulse werden die eigenen Regulationskräfte aktiviert und das heilsame Gefühl, wieder sicher, geborgen und selbstbestimmt im eigenen Körper zu Hause zu sein, wird erfahren.

Aus dem Inhalt:

- Feinfühlig intervenieren: Sie erleben die Pendulation als sicheres Werkzeug bei Trauma-, Angst- und psychosomatischen Klienten.
- Halt geben: Sie führen emotional überwältigte Klienten sanft und körperbasiert zurück in die Selbstanbindung.
- Ressourcen wecken: Sie lenken den Fokus präzise weg vom reinen Krisenerleben und hin zur innewohnenden Vitalität.
- Brücken bauen: Sie verknüpfen tiefenpsychologisches Wissen fließend mit konkreter Körperarbeit.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen (Psychotherapie), Berater/innen und am Thema interessierte Berufsgruppen, die ihren Klienten diesen Weg der Selbstwirksamkeit anbieten möchten. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung im geschützten, wertschätzenden Rahmen ist die Basis unserer gemeinsamen Tage.

Termine

Fr, 05.03.2027
10:00-17:00 Uhr

Sa, 06.03.2027
10:00-17:00 Uhr

Preis

290,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Osnabrück
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSH27050327

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.11.2026

Dozent

Siegbert Bahnemann

Ausbildung als Körperpsychotherapeut, Erzieher, langjährige Erfahrungen in Psychosomatischen Fachkliniken, mit körperpsychotherapeutischen Einzeltherapien in freier Praxis, Leiten von Selbsterfahrungsgruppen, zertifizierten Entspannungs- u. Achtsamkeitsgruppen im Rahmen der präventiven Gesundheitsförderung, in der Kinderarbeit. Mitarbeit im Arbeitskreis für psycho-wissenschaftliche Grenzgebiete. Sein Motto: Bleibe der Mensch, der du bist und wachse.