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 Seminares 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

Do, 18.03.2027
14:00-20:00 Uhr

Fr, 19.03.2027
10:00-18:00 Uhr

## Preis

320,00 €

## Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Lindau/Bregenz
Zeppelinstr. 2
88131 Lindau
Tel. 08382-94 42 02

## Seminarnummer

SSH88180327

## Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

## Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.