



# Frauenpraxis Spiez

**Der Körper** kennt uns seit allem Anfang. Er übersetzt unser Wahrnehmen und Denken in Fühlen und Handeln.

**Unsere Muster** - Assoziationsketten aus Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln - entstehen im Wahrnehmen der Welt um uns herum und der dabei gemachten Erfahrungen. Diese Muster sind in unserem Körper als Körperempfindungen fühlbar.

Im körperorientierten Coaching aktivieren der Herzenswunsch zum Problem, oder das Fühlen der Lösung, die damit verbundenen hinderlichen Muster. Mit dem Lenken der Aufmerksamkeit auf die dazugehörigen Körperempfindungen beginnt das Lösen des hinderlichen Musters, soweit die Coachees es erlauben. Imagination spielt dabei als zusätzliches Instrument eine wichtige Rolle.

**Die Themen** für ein tiefbewusstes körperorientiertes Coaching kommen aus allen Lebensbereichen: Gesundheit, Beziehungen, Lebensgestaltung und Beruf.

**Beraten** wird nach dem Ansatz „Hilf mir es selbst zu tun“. Die Beratenden dienen dabei mit ihrer Präsenz und ihren Methoden der Absicht den Beratenen. Sie vertrauen auf deren inneres Wissen um sich selbst, ihr Problem und ihre Lösung.

**Der Lehrgang** ist praxisorientiert aufgebaut. Das Gelernte wird von Anfang an in der eigenen Beratungspraxis angewandt und supervidiert. Gelernt und geübt wird in Kleingruppen. Der individuelle Lernprozess ist begleitet.

**Unterrichtet** wird aus einem ganzheitlichen Menschen- und Weltbild das Spiritualität und ein tiefes Genderbewusstsein eingeschlossen.

**Ein Geschenk** an sich selbst ist der Bewusstseinsprozess, der durch das Lösen der eigenen Muster in Unterricht und Einzelcoachings stattfindet, das eigene Leben bereichert und die persönliche Gestaltungskraft entfaltet.



## Körperorientiertes Coaching

### Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

#### Das Ziel

Tiefbewusst und körperorientiert begleiten können in den Formaten Gesundheitscoaching, Beziehungcoaching, Berufcoaching und Supervision sowie sich selbst begleiten können im Selbstcoaching.

Sich eine eigene Beratungspraxis aufbauen oder das bestehende persönliche Beratungskonzept mit dem tiefbewussten körperorientierten Ansatz erweitern.

#### Die Zielgruppe

Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung mit der Absicht die tiefbewusste körperorientierte Einzelberatung für ihre berufliche Tätigkeit zu erlernen.

#### Die Voraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Beratungstätigkeit, Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathologie von mindestens 160h oder Gleichwertigkeit, 30h Erfahrung als Beratene, 10 davon mit dem tiefbewussten körperorientierten Ansatz.

Die Basismodule „Frauenzeit“ oder „Männerzeit“ sowie „Therapeutische Beziehungen“ (Jahr 1) und das Aufbaumodul 1 «Körperorientierte Visualisierungsarbeit» (Jahr 2).

#### Der Lehrgang

3 Jahre	Aufbaumodul 2 «Körperorientiertes Coaching»
1. Jahr	Gesundheitscoaching
2. Jahr	Beziehungcoaching
3. Jahr	Berufcoaching und Supervision
Unterricht	120h pro Jahr: Ansatz, Methodik, BeraterInnen- und Prozessführungs-kompetenzen für längere Begleitungen und 6h Gruppensupervision
Einzelstunden	6h Einzelsupervision plus ca. 6h Einzelcoaching pro Jahr
Berufspraxis	20h Einzelberatung pro Jahr mit zahlenden Klienten

#### Der Abschluss

Zertifikat	Der vollständige Unterrichtsbesuch sowie die erbrachten Kompetenz-nachweise zum Aufbaumodul 2 «Körperorientiertes Coaching» sowie zu den Basismodulen und dem Aufbaumodul 1 «Körperorientierte Vi-sualisierungsarbeit» führen zum Zertifikat «Körperorientierter Coach». Andernfalls wird eine Weiterbildungsbestätigung über die Anzahl be-suchter Stunden ausgestellt.
------------	--

#### Die Kosten

**Einführungspreis** für den ersten Lehrgang «Körperorientiertes Coaching»:

Unterricht	inklusive Ein- und Austrittsgespräch sowie Standortgespräche 36 x Fr. 375.-, plus Material
Einzelstunden	18h Einzelsupervision und -coachings nach Bedarf à Fr. 150.-/h

## Körperorientiertes Coaching

Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

### Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

### Daten

Aufbaumodul 2 «Körperorientiertes Coaching»

Klasse A Donnerstag/Freitag

2023/24 8./9./10./11.8., 7./8.9., 19./20.10., 16./17.11., Res. 7./8.12. 2023

25./26.1., 29.2./1.3., 25./26.4., 23./24.5., 13./14.6., Res. 20./21.6. 2024

2024/25 6./7./8./9.8., 5./6.9., 17./18.10., 14./15.11., Res. 5./6.12. 2024

23./24.1., 27./28.2., 24./25.4., 22./23.5., 12./13.6., Res. 19./20.6.2025

2025/26 5./6./7./8.8., 4./5.9., 16./17.10., 13.14.11., Res. 4./5.12.2025

22./23.1., 26./27.2., 26./27.3., 23./24.4., 11./12.6., Res. 18./19.6.2026

Klasse B Montag/Dienstag

Klasse B Aufbaumodul 1 «Körperorientierte Visualisierungsarbeit» wird voraussichtlich mit Klasse A zusammengelegt und im Aufbaumodul 2 «Körperorientiertes Coaching» am Donnerstag/Freitag geführt.

### Zeiten

Unterrichtszeit 8.45 Uhr bis 17.15 Uhr

6 Stunden Unterricht à 60 Minuten plus 2 x 15 Minuten Pause und 2 Stunden Mittag

### Organisation

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

### Leitung

Annina Kramer, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN

Coach bso, Supervisorin bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin Oda KT

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerinnen.

### Anmeldung

Bitte per Mail an [kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch). Die Anmeldung ist verbindlich und wird nach dem Eintrittsgespräch mit der Vertragsunterzeichnung bestätigt.

### Anmeldeschluss

31. März 2023



Frauenpraxis  
Spiez

# Körperorientiertes Coaching

Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

Für den Bereich Gesundheitsgestaltung

Für den Bereich Beziehungsgestaltung

Für den Bereich Berufsgestaltung

