

Weiterbildung

„Breathwork & Polyvagaltheorie: Effektive körperzentrierte Interventionen für noch bessere Ergebnisse in Coaching und Therapie“

Ziele der Weiterbildung:

Die Ziele dieser Weiterbildung sind **praxisorientiert** und darauf ausgerichtet, **deine Coaching- oder Therapiearbeit zu bereichern und effektiver zu gestalten**. Ich glaube, dass echte Lösungen nicht allein im Kopf zu finden sind, sondern auch im Körper. Deshalb fokussieren wir uns auf die Integration körperorientierter Methoden in deine wertvolle Arbeit.

Durch die **Vertiefung des Nervensystemverständnisses auf Basis der Polyvagaltheorie**, erhältst du ein fundiertes Wissen, das dir ermöglicht, deine Klienten noch besser zu verstehen und zu unterstützen. **Praktische Werkzeuge für jede Situation** in deiner Praxis helfen dir dabei, die Wirksamkeit deiner Interventionen zu steigern.

Zusätzlich ist die **funktionale Atmung die Grundlage für körperliche und mentale Gesundheit**.

Darüber hinaus lernst du, diese Techniken nicht nur bei deinen Klienten einzusetzen, sondern auch **für deine eigene Selbstregulation und Selbstfürsorge**. Du wirst optimal darauf vorbereitet, die Übungen in deinem beruflichen Alltag effektiv einzusetzen, durch Selbsterfahrung, Lehrproben und den Austausch mit anderen Teilnehmern.

Das haben deine Klient*Innen von Körper- und Atemübungen:

Atemtechniken haben eine transformative Wirkung auf deine Klienten. Sie **stärken die Verbindung zwischen Klient und Therapeut/Coach, erleichtern die Co-Regulation** und helfen dem Klienten, sich unmittelbar und vollständig in der Stunde zu verankern. Die **Programmierung auf innere Sicherheit** durch eine einleitende Atempraxis macht Veränderungsprozesse leichter, dauerhafter und wirkungsvoller, indem sie **Selbstsabotage-Muster beendet**.

Zusätzlich unterstützen **Atemtechniken deine Klienten dabei:**

- Stress zu bewältigen und schnell in die Entspannung zu finden
- ihre emotionale Regulation zu verbessern
- selbstbewusster zu werden und Selbstwirksamkeit zu erleben
- hinderliche Glaubenssätze leichter zu wandeln
- gesund zu bleiben oder zu werden, sowohl mental als auch körperlich

Ablauf:

- **100% Live Unterricht in einer Kombination aus Präsenz, Online und Eigenerfahrung**
- **Dauer:** 8 Wochen, Start mit 2 Tagen in Präsenz (Do/Fr 14./15.11.2024 in Frankfurt, Leonardo Hotel Offenbach), danach 4 x Online-Abende
- **20 h Live Theorie & Praxisanleitung**
 - 2 Präsenztage mit viel Praxis und Theorie
 - Anschließend 4 Online-Abende: Theorie, Lehrproben (gegenseitiges Anleiten und Feedback) & Q&A
- **Mindestens 15 h Eigenerfahrung**
 - 8 wöchiges tägliches Atemprogramm zur Selbsterfahrung (ca. 15 Minuten täglich)
 - 1 x pro Woche Austausch mit Breath-Buddy (andere/r Teilnehmer/in)
 - Zugang zum Mitgliederbereich mit Atem-Audios und Körperübungs-Videos zur eigenen Anwendung (für mind. 1 Jahr)
- Für das **Zertifikat** notwendig: Live Teilnahme an mindestens 2 Lehrproben und schriftliche Dokumentation der Anwendung von Breathwork in einem Fall in der eigenen Arbeit (innerhalb von 3 Monaten nach der Weiterbildung)
- **maximal 10 Teilnehmer*Innen**
- **Email oder WhatsApp Betreuung für 6 Monate** für Fragen in der eigenen Anwendung oder der Arbeit mit Klient*Innen

Tag 1: Breathwork & Nervensystem Grundlagen

- 1. Einführung in Breathwork und gesundes Atmen**
 - Einführung in Breathwork und funktionale Atmung in Theorie & Praxis
 - Biochemische, biomechanische und psychische Faktoren der Atmung
 - Erkennen des eigenen Atemmusters, Theorie zu Atemdysfunktionen & Auswirkungen
 - Darstellung der Studienlage/wissenschaftliche Erkenntnisse zu Atemübungen
- 2. Nervensystem & Stressmanagement**
 - Aufbau des vegetativen Nervensystems nach der Polyvagaltheorie
 - Verbindung zwischen Stress, Entspannung und emotionaler Regulation
 - Hierarchie des Nervensystems und Bedeutung der Bewegung
- 3. Körper- und Atemübungen**
 - Abwechselnd zur Theorie immer wieder praktische Übungen:
 - ausgleichende Atemtechniken für Fokus & Konzentration
 - beruhigende Atemtechniken zur Entspannung & Regulation
 - Körper- und Wahrnehmungs-Übungen

Tag 2: Vertiefung und Anwendung in Coaching/Therapie

- 1. Anwendung von Atemübungen in Therapie/Coaching**
 - Spezielle Atemübungen gegen Angst & Panik, Intervention bei traumatischen Gefühlen
 - Theorie zu den verschiedenen Atemtechniken und ihren Anwendungen in der Therapie/im Coaching

- Praxisbeispiele
- Haltung zum Einsatz von Atemübungen

2. Praxisteil: Atemübungen selbst anleiten

- Was ist wichtig, bei der traumasensiblen Anleitung von Atemübungen?
- Erste Partnerübungen und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Reflexion über die Anwendung von Nervensystemwissen und Breathwork in der eigenen Arbeit.

3. Vorbereitung der 8 Wochen Online-Weiterbildung:

- Wie etabliere ich die eigene Atempraxis?
- Breathbuddies bilden und über eigene Erfahrungen austauschen

Online Teil der Weiterbildung:

- 4 x 90-120 minütige Zoom Meetings
 - Kurze Theorieeinheiten
 - Lehrproben, d.h. jeder bereitet eine 15-minütige Atemsession vor und leitet die Gruppe an
 - Feedback und Q&A

Materialien:

- Zugang zum Mitgliederbereich mit Atem-Audios und Körperübungs-Videos zur eigenen Anwendung (für mind. 1 Jahr)
- Workbook zur Theorie und zu den Praxisübungen

Investition:

- **Frühbucherpreis** (bis Ende Juni): 749 € plus MWSt. (exklusive Unterkunft/Anreise)
- **Regulär**: 849 € plus MWSt. (exklusive Unterkunft/Anreise)
- In den Seminarkosten sind Getränke, Pausensnacks und 2 x ein 3-Gang Menü oder Lunchbuffet enthalten (exkl. Abendessen)
- Austragungsort: [Leonardo Hotel Offenbach Frankfurt](#), 14./15.11.24 (jeweils 10 bis ca. 18 Uhr)
- Zimmer im Hotel zu Sonderkonditionen buchbar bis 6 Wochen vor Seminarbeginn: Komfortzimmer inkl. Frühstück EZ 95 €, DZ 105 €, buchbar unter dem Stichwort „TAG141124S“.



Nina Mussmann Coaching
 Am Kuhbusch 109
 47877 Willich
 Tel: +49 160 8212982
 Email: hallo@self-care-coach.com
<https://www.self-care-coach.com>