

## Auf einen Blick

### KörperPräsenz

### Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

- Termine** Fr./Sa. 07./08.02.2025
- Abschluss** Teilnahmebescheinigung
- Kosten** 340 EUR Teilnahmegebühr
- Lehrt** **Katholische Hochschule Freiburg**  
Campus II · Charlottenburger Straße 18  
79114 Freiburg
- Anmeldung** [www.kh-freiburg.de/weiterbildungsangebote](http://www.kh-freiburg.de/weiterbildungsangebote)



## Katholische Hochschule Freiburg

für alle – nachhaltig – engagiert



WEITERBILDUNG

### Organisatorische Fragen

#### Christa Karcher

Tel. +49 761 200 1362

» [christa.karcher@kh-freiburg.de](mailto:christa.karcher@kh-freiburg.de)

### Wir stehen ein für Weltoffenheit, Toleranz und Solidarität.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Weiterbildungen. Am Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung (IWW) der Katholischen Hochschule Freiburg bieten wir vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten für Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei lassen wir die Stärke der Hochschule – die Verzahnung von Theorie und Praxis – in die Weiterbildungsangebote einfließen. Gerne beraten wir Sie persönlich.

### Mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden bleiben:

[www.kh-freiburg.de/weiterbildung](http://www.kh-freiburg.de/weiterbildung)



Campus II

Charlottenburger Straße 18  
79114 Freiburg  
[www.kh-freiburg.de](http://www.kh-freiburg.de)

KATHOLISCHE  
HOCHSCHULE FREIBURG

IWW – INSTITUT FÜR  
WISSENSCHAFTLICHE  
WEITERBILDUNG



© KH 10/2024

### KörperPräsenz. Raus aus dem Kopf – rein in den Körper:

Für mehr KörperPräsenz und Regulation in Einzel- und Gruppensituationen

KATHOLISCHE  
HOCHSCHULE FREIBURG

IWW – INSTITUT FÜR  
WISSENSCHAFTLICHE  
WEITERBILDUNG



*Wenn wir etwas  
selbst erfahren,  
können wir es auch  
weitergeben!*



Folgen Sie der Weisheit des Körpers und erleben Sie, wie kleine Körperimpulse große Wirkungen entfalten!

Erfahren Sie einfache Übungen, die Sie gut in die tägliche Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen einbauen können. So können Sie sich selbst und Ihre Klient\*innen physisch und psychisch entlasten und stabilisieren. Damit bleiben Sie auch in schwierigen Settings zentrierter und stärken Ihre eigene Ressourcen. Wenn Sie Ihre Klient\*innen einladen, mehr in die Körperpräsenz zu kommen, ändert sich automatisch der Fokus weg vom Kopf und die Gefühlsebene kann mehr Raum bekommen. Dadurch wird die kognitive Aufnahmebereitschaft (embodied cognition) und geistige Flexibilität gestärkt.

### **Zielgruppe**

- » Sozialarbeiter\*innen, (Sozial-) Pädagog\*innen, Therapeut\*innen, Coaches, Studierende dieser Felder

### **Zulassungsvoraussetzung**

- » Berufserfahrung in Einzel- und Gruppensettings oder Studium in den genannten Fachgebieten

### **Inhalte**

- » Durchführung körperzentrierter Übungen zur psychischen sowie physischen Entlastung und Stabilisierung in der Einzel- und Gruppenarbeit
- » Körper-Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung als Ressource und Kraftquelle
- » Hintergrundwissen zur Förderung eines flexiblen und resilienten Nervensystems

### **Methodik**

- » Theoretische Wissensvermittlung
- » Praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, z. B. Rollenspiele anhand von realen Fallbeispielen
- » Gruppenreflexionen

### **Qualifikationsziel und Kompetenzerwerb**

#### **Sie lernen**

- » mit körperbasierten Interventionen in Einzel- und Gruppenkontexten zu arbeiten
- » Methoden der emotionalen Selbstregulation anleiten zu können
- » das Zusammenspiel von Körper, Emotion und Kognition sowie psychoneurosomatische Zusammenhänge verstehen (Psychoedukation)
- » den eigenen Körper wahrzunehmen und die Körpersprache des Gegenübers einzuordnen

### **Leitung und inhaltliche Fragen**



#### **Dr. phil. Beatrice Schlee**

BMC®-Körper- und Bewegungspädagogin,  
NSI® Practitioner, Lehrbeauftragte an  
der KH, Gründerin von bodymemory/INOUMO  
» [beatrice.schlee@bodymemory.de](mailto:beatrice.schlee@bodymemory.de)



#### **Miriam Baldes**

Diplom Sozialpädagogin,  
Diplom Sozialarbeiterin,  
Systemischer Coach, Naturcoach,  
Trainerin für Achtsamkeit in der Natur  
» [miriam.baldes@posteo.de](mailto:miriam.baldes@posteo.de)

### *Körperimpulse*

- *»[lassen] dich lebendig und handlungsfähig fühlen.*
- *[...] beeinflussen sofort deine Gefühle, deine Gedanken und dein Tun.*
- *[...] beruhigen und ermutigen dich. Du fühlst dich befreit und entlastet.«*

(vgl. Croos-Müller, Neurologin und Psychotherapeutin, 2017)

