



SOMA – Berührung und Bewegung

Einführungskurs mit
Dr. Sônia Gomes* aus Brasilien



SOMA ist eine moderne, innovative und integrative Begleitform für Menschen jeden Alters und baut auf grundlegenden Prinzipien aus dem SOMATIC EXPERIENCING (SE), der Polyvagalen Theorie, Struktureller Integration nach Ida Rolf und Bildung durch Bewegung (Hubert Godard) auf. Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für das 16-tägige SOMATraining mit den international tätigen Lehrkräften Sonia Gômes und Marcelo Muniz. Zentral in der SOMA-Arbeit ist das gesteigerte EMBODIMENT, die grössere Verkörperung jedes Menschen – egal welches Schicksal er mitbringt.

☞ Embodiment ist ein wesentlicher Aspekt für die Lösung von lange gehaltenen Emotionen, körperlichen Wunden und Belastungen oder überwältigenden Erfahrungen. **Definiert wird Embodiment im Umfeld von SOMA als „bewusste Wahrnehmung von körperlichen Zuständen über kohärente und fließende Empfindungen im kontinuierlichen Prozess der Bewegung“.** Über dieses tiefe Verbunden-Sein mit inneren Abläufen und Impulsen kann

☞ **Raum- und Körperwahrnehmung sind für die SOMA-Fachleute die Bedingungen für ein Feld von Veränderung und Wandel.** Alte Muster können dadurch auf der körperlichen, der emotionalen, der sozialen und der Verhaltensebene aufgelöst und verändert werden – was zu einer grundlegend erneuerten Perspektive dem Leben und seinen Herausforderungen gegenüber ermöglicht. Voraussetzung für die Heilung von alten Wunden und eine

Tiefes Verbunden-Sein mit inneren Abläufen und Impulsen ermöglicht einen echten und authentischen Ausdruck.

eine Person besser ihre authentischen Kapazitäten ausdrücken, die individuellen Grenzen erkennen und über das Lernen an sich selbst auch die Limitationen von anderen Menschen bezüglich affektiven und sozialen Beziehungen neu verstehen.

verbesserte innere Selbstregulation ist aus SOMA-Sicht eine verbesserte Stabilität. Diese Stabilität muss sich im Körper aufbauen können. SOMA zeigt innovative und kraftvolle Wege dazu auf.



Datum

23. - 25. Oktober 2026
(Freitag - Sonntag)

Zeiten

10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

Kosten Fr. 780.-

Ort

Zentrum für Innere Ökologie
Freischützgasse 1
8004 Zürich (5 Minuten vom
Hauptbahnhof / Richtung
Europa-Allee)

Sprache

Englisch (mit deutscher
Übersetzung)

Zielgruppe

Körper-, Bewegungs-,
Trauma- und Körperpsycho-
therapeuten, sowie medizini-
sches und psychologisches
Fachpersonal

Kursbedingungen

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

☞ Über Berührung und Bewegung strebt SOMA eine gut integrierbare Auflösung von zuvor in sich getragenen Hemmungen und Blockaden an. Das Lösen solcher Bremsen und Notfallszenarien ermöglicht eine neue Ausrichtung.

Individuelle Grenzen erkennen und das Lernen an sich selbst sind zentrale Faktoren für grundlegende Veränderungen.

tung im externen Leben. Wenn jemand ein schweres Trauma erlitten hat, von einer heimtückischen Krankheit erfasst wurde oder unter schlimmen Bedingungen leben musste, dann hat sich der Körper dieser Person adaptiv an diese einschränkenden Möglichkeiten angepasst. SOMA strebt eine tiefgehende physiologische Veränderung im menschlichen System an, die auch neue Türen bezüglich psychologischen und emotionalem Zustand öffnet.

Eine neue Form von Stabilität muss aus dem Körper heraus wachsen.

☞ Ein energetisch und physiologisch besser durchfluteter Körper erreicht nicht nur eine grössere Funktionalität, sondern hat plötzlich auch ganz andere Möglichkeiten, sich kreativ und gesund auszudrücken. Die grosse, uns Menschen innewohnende Komplexität im Zusammenspiel von Körper, Geist und Gehirn wird im SOMA aufgezeigt und neu vernetzt.

SOMA strebt über die initiierten Veränderungen eine neue Lebenshaltung an, in der Körperintegrität, das Verbunden-Sein mit sich und allen und allem um uns herum und ein neuer Selbstaussdruck, geprägt von Klarheit und Vertrauen, zentrale Werte und neue Ausdrucksformen sind.

☞ Die im Einführungskurs gezeigten und später im SOMA-Training vertieften Werkzeuge und Begleitformen sind wertfreie Möglichkeiten für die klinische Praxis. Die Auflösung von versteckten, weil lange tief innen gehaltenen emotionalen Blockaden ist essenzieller Bestandteil dieser faszinierenden Arbeit. Sie richtet sich primär an Körperpsycho-, Trauma-, Bewegungs- und Körpertherapeuten, sowie an Menschen aus medizinischen und psychologischen Berufen.

** Dr. Sônia Gomes (BRA) ist zusammen mit Marcelo Muniz die Begründerin von SOMA, einer ganzheitlich orientierten Begleitform mit Inspirationen aus dem SE von Peter A. Levine, dem Rolfing von Ida Rolf, der Polyvagalen Theorie von Stephen Porges und der Bewegungslehre von Hubert Godard. Sônia ist international als SE-Lehrerin mit grossem Herz und tiefem neurologischen Fachwissen bekannt. Dank ihren Hintergründen in der Rolfing Körperarbeit, der Bewegungslehre von Hubert Godard, ihrer naturalistisch ausgerichteten brasilianischen Herkunft und langjähriger Erfahrung als SE-Advanced-Lehrerin kann sie auf ein enorm dichtes und gut vernetztes theoretisches wie praktisches Wissen bauen. Ihre Live-Demos gelten als exklusiv und berührend. Es ist ihr ein grosses Anliegen, Menschen in ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung zu unterstützen. Wenn sie nicht auf Reisen ist, wohnt Sônia Gomes in Salvador de Bahia.*

ANMELDETALEN: Ich melde mich gemäss den vorne aufgeführten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «SOMA – Berührung und Bewegung» mit Dr. Sônia Gomes vom 23. – 25. Oktober 2026:

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Ort/Datum Unterschrift