SOMA – Berührung und Bewegung

Einführungskurs mit Claudia Studer-Wild*, CH



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 SOMA-Training. 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 überw. ltigenden 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 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. **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 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.

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

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 im externen Leben. Wenn jemand ein schweres

DATUM:
26. – 28. Februar 2027
(Freitag – Sonntag)

ZEITEN:
10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

ORT: Zürich

SPRACHE: Deutsch

KOSTEN: CHF 790.–

ZIELGRUPPE:
Körper-, Bewegungs-, Trauma- und Körperpsychotherapeuten, sowie medizinisches und psychologisches Fachpersonal

KURSBEDINGUNGEN:
Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem 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. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Trauma erlitten hat, von einer heimtückischen Krankheit er fasst 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 psychologischem und emotionalem Zustand öffnet.**

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

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 Selbstausdruck, geprägt von Klarheit und Vertrauen, zentrale Werte und neue Ausdrucksformen sind.

Das nächste 4-teilige SOMA-Training startet am 18. – 21. November 2027.

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.

** **Claudia Studer-Wild** begleitet seit 30 Jahren Menschen in ihrer Praxis in Winterthur. Ihre Qualität und Erfahrung in der Arbeit mit Familien, Kindern und Erwachsenen hat sie in diversen Aus- und Weiterbildungen weiterentwickelt: Kinesiologie (Fachschwerpunkt Gehirn, LEAP) mit EMR Anerkennung nach Dr. Charles Krebs (D), Neurofeedback bei Peter van Deusen (US), HANDLE nach Judith Bluestone (GB), Somatic Experiencing bei Steve Hoskinson (CH) und SOMA Embodiment bei Sônia Gomes und Marcelo Muniz. Mit Kinesiologie und Neurofeedback begründete sie ihr Fachwissen zum Thema „Gehirn". Dank den weiteren, ergänzenden Fachrichtungen entwickelte sie ihre Sensitivität für die Körperarbeit und das Verständnis für das Nervensystem nach Dr. Steven Porges' Polyvagaltheorie.*
Auch ihre Erfahrungen als zweifache Mutter und als Pädagogin lässt sie auf natürliche und humorvolle Art in ihre therapeutische Arbeit und in ihre Lehrtätigkeit einfliessen. Claudia Studer-Wild begegnet den Menschen mit Neugierde, Wertschätzung und Freundlichkeit. Es ist ihr ein Anliegen die Teilnehmer auf einer sicheren Reise und Entwicklung zu unterstützen.

Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Kurs **«SOMA – Intro»** mit Claudia Studer–WIld vom 26. – 28. Februar 2027:

Name ..... *Vorname* .....

Strasse ..... *PLZ/Ort* .....

Beruf ..... *Telefon* .....

E-Mail .....

Ort/Datum ..... *Unterschrift* .....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum PBZ
Freischützgasse 1, 8004 Zürich Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.se • www.polarity.se