

integrativekörperarbeit



## ausbildungsprogramm

**IKA Integrative Körperarbeit inklusive KiW Körperarbeit im Wasser**

**Eine Methode prozessorientierter Körperarbeit und persönlicher Entwicklung**

Ausbildungsleitung: Denise Weyermann in Zusammenarbeit mit dem IKA-Team

### Wozu Integrative Körperarbeit?

In unserer geschäftigen Zeit wächst das Bedürfnis unserer Mitmenschen mehr und mehr, die Signale ihres physischen Körpers zu erkennen, wenn er durch Schmerzen, Unwohlsein oder Krankheit seine Grenzen deutlich setzt und er auf seine Art ausdrückt, wenn ein hektischer, stressiger und von Angst getriebener Lebensstil ihm schadet.

Der Wissensdrang lässt heute viele Menschen aktiv werden in der Suche nach Gesundheit, seelischem Gleichgewicht und einer bewussteren Lebensführung. Die Suche nach Heil und Liebe lässt sie Zusammenhänge suchen zwischen Körper, Seele und Geist. Was bewirkt, dass ich ein Bewegungsverbot habe und gewisse Bewegungen nicht machen darf...oder kann? Was bewirkt, dass ich gewisse Gefühle nicht zulassen kann...sie bei mir nicht kenne? Was bewirkt, dass ich mich im Denken blockiere? Wie kommt es, dass gewisse Wahrnehmungen verdrängt werden müssen?

In der Integrativen Körperarbeit IKA gehen wir davon aus, dass was immer im Verstand und in den Emotionen vorgeht, den Körper beeinflusst und umgekehrt. Jeder Körper ist die Ver-Körper-ung eines Schicksals, einer Art, in der Welt zu stehen, er ist Mittler zwischen materiellem und immateriellem. In ihm und durch ihn drückt sich unser Wesen aus und er gibt unserer Seele und unserem Geist eine Form. Die Trennung in Körper, Seele und Geist ist, solange wir leben, eine sprachliche, aber keine erfahrbare: wir sind eins.

Aus existenziellen Gründen haben wir uns im Laufe unserer Geschichte unserer Umwelt angepasst. Wir haben unsere Bewegungs-, Gefühls- und Denkipulse den Geboten und Verboten unserer sozialen Zugehörigkeit unterstellt. Wir haben unsere Primäripulse, d.h. unsere Spontaneität und Lebendigkeit im Körperlichen durch eine bestimmte Körperhaltung, im Seelischen durch eine Persona und im Geistigen durch Glaubenssysteme ersetzt. Unser Wesen verkörpert sich in und durch unseren Körper, er ist ein Ausdruck unseres Seins. Hinter jeder Haltung steckt eine individuelle Erfahrung, die uns geprägt hat. So wie wir uns halten, wie wir auf unsere Umwelt emotional reagieren und sie uns erklären, ist unsere körperlich, seelische und geistige Antwort auf unsere soziokulturelle Umgebung, in der wir leben.

Lebenslust, Spielfreude, Unsicherheit, Angst, Bedürfnisse, Verletzungen und das Bedürfnis nach Schutz in unserer frühkindlichen Erfahrungswelt haben und das geformt, was W. Reich den CHARAKTERPANZER genannt hat.

Ziel der Integrativen Körperarbeit ist es, diese Strukturen kennen zu lernen, durchlässiger zu werden - oder sich besser schützen zu können - und statt mechanischer Reaktionen Wahlfreiheit für das eigene Handeln zu bekommen. Durch das Rütteln an Bewegungs-, Gefühls- und Denkverboten und -geboten, mit

- Körperbewusstseinsarbeit
- Bewegungsbewusstsein
- Visualisationen
- Energiearbeit (bioenergetische Uebungen und Atmung)
- emotionaler Arbeit
- Berührung (div. Techniken)
- Körperarbeit im Wasser
- Integration (Gestaltarbeit und Gespräche)

kommen wir in Kontakt mit alten Mustern, mit Reflexen und Reaktionen auf damalige Erfahrungen.

In einer begleitenden Beziehung, die die Achtsamkeit darauf lenkt, so wertungsfrei wie möglich zu sein und ein liebevolles Klima des Angenommenseins und des Verstandenwerdens zu schaffen, wird der Klientin, dem Klienten ermöglicht, neue Bewegungs-, Gefühls-, Wahrnehmungs- und Gedankenmöglichkeiten auszuprobieren.

Integrative Körperarbeit kann uns die Erfahrung vermitteln, dass unser Körper auch Quelle von Lust, Liebe und Lebensfreude ist. Eine vertrauensvolle Atmosphäre während des Prozesses erlaubt uns die Erfahrung, dass unter den Konflikten Mitgefühl und Liebe verborgen sein können.

Eine authentische Umgebung, Mitgefühl und Liebe sind Voraussetzungen, damit früher unterbrochene energetische, emotionale, geistige und psychologische Zyklen vollendet und integriert werden können.

## Ausbildungsinhalte und Struktur

Das Ausbildungsprogramm (total 700 Stunden) dauert 3 Jahre, die in verschiedenen Blöcke und Wochenenden aufgeteilt sind. Wir planen gemeinsam (rollende Planung) um den jeweiligen Lebenssituationen der Auszubildenden möglichst gerecht zu werden. Das Prinzip der Ausbildung basiert auf „learning by doing“...Lernen durch Tun.

Die Ausbildungsinhalte gliedern sich wie folgt auf:

### 1. Anatomie und Physiologie

- Aufbau des Skeletts- und Muskelsystems
  - Grundlagen der Physiologie
- 50 Std.

### 2. Integrative Körperarbeit

- Schulung
  - des Berührungsbewusstseins
  - des Körperbewusstseins, der Körpersprache
  - der Imagination, Visualisation
  - der Wahrnehmung
  - des sprachlichen Ausdruckes von eigenleiblichen Erfahrungen und Erkenntnissen
- Technik der Atem- und Energiearbeit
- Technik des Körperlesens
- Technik der Integration
- Körperarbeit im Wasser KIW
- Vermittlung von Wissen zum Thema Sexualität und Therapie

- Vermittlung von Wissen verschiedener Massagetechniken (Shiatsu, Impuls, tiefe Bindegewebsmassage, Energiemassage)	
- Indikation, Kontraindikation	350 Std.
<b>3. Therapeutische Methoden</b>	
- Vermittlung von Grundwissen in	
- Bioenergetik	
- Gestalttherapie	
- Transaktionsanalyse	
- Familienskript	
- zur therapeutischen Beziehung	120 Std.
<b>4. Selbsterfahrung Gruppenprozess</b>	
Selbsterfahrung im offenen Gruppenprozess ist ein effizientes Mittel der Persönlichkeitsentwicklung	130 Std.
<b>5. Supervision</b>	
Supervision bei der Arbeit mit KlientInnen, Praktikum	50 Std.
<b>Total</b>	<b>700 Std.</b>

Dazu kommen 100 Stunden pro Jahr Selbststudium: Literatur lesen und Bücher vorstellen, Verfassen von Rundbriefen, Praktikumsbericht und Diplomarbeit schreiben.

### Zielsetzung

Unsere Arbeit entspricht der Anleitung, Entwicklung und Entfaltung ganzheitlicher persönlicher und sozialer Gesundheit, entsprechend der Bedeutung des griechischen Wortes therapeion, d.h. begleiten, WeggenossIn sein, dem Höchsten im anderen dienen.

- Kennen lernen der eigenen Körperstruktur, um durchlässiger zu werden und statt mechanischer Reaktionen Wahlfreiheit für das eigene Handeln zu bekommen.
- Vermittlung und Erarbeitung persönlicher und fachlich fundierter Berufskompetenz.
- Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
- Den Prozess als wichtiges Arbeitsinstrument kennen & respektieren lernen.
- Bewusstheit durch Berührung, Bewegung und im Umgang mit Grenzen.
- Vermittlung theoretischer und praktischer Grundkenntnisse in IKA.
- Klarheit erlangen über die ethische Grundhaltung in der Rolle als Praktizierende.
- Umsetzung in den Alltag mit begleitender Supervision
- Schulung der Flexibilität und des Einfühlungsvermögens durch rollende Planung.
- Verfassen eines Praktikumsberichtes, einer Diplomarbeit und eines Prozesstagebuches.
- Erlangen eines Abschlusses mit Diplom
- Durch Körperarbeit erleben, dass unser Körper auch die Quelle von Lust, Liebe und Lebensfreude ist und erfahren, dass unter allen Konflikten eine tiefe Liebe zum Leben verborgen ist.

### **Themenschwerpunkte im 1. Ausbildungsjahr (Öffnen)**

- Einführung in die Integrative Körperarbeit, Demonstration und Austausch
- Anfangssitzungen: Kontakt, Beziehung, Vertrauen, Sicherheit
- Zur therapeutischen Beziehung
- Körperlesen. Anatomie. Schwerkraft: strukturell, funktionell und energetisch
- Körperbewusstseinschulung: Körpersprache, Körper- und Charakterstruktur
- Atemarbeit: Bewusstsein, Techniken und Uebungen
- Energiearbeit: Energiezyklus aufladen, entladen (Tonus), Energiefluss, -stau
- Meditationstechniken
- Emotionale Arbeit
- Reichsche Segmentarbeit (Panzerung)
- Prinzipien der Bioenergetik
- Energiegleichgewicht: geerdet sein und fließen
- Umgang mit Widerstand, Erregung, Schmerz
- Einführung in die Tiefenentspannung, Visualisation
- Intuitionsschulung
- Arbeit mit Grundängsten durch Rituale
- Impuls
- Körperarbeit im Wasser

### **Themenschwerpunkte**

## **Themenschwerpunkte im 2. Ausbildungsjahr (Kern)**

- Vertiefung des Lernstoffes vom 1. Ausbildungsjahres
- Fortsetzung Demonstration und Austausch
- Tiefe Bindegewebsarbeit
- Verletzlichkeit und Schmerz
- Prinzipien der Gestalttherapie
- Geschlechtsspezifische Arbeit in der Therapie
- Umgang mit sexueller Energie in der Therapie
- Entwickeln der inneren Beobachterin, des Beobachters
- Abgrenzungsthematik, Abstinenzregel
- Uebertragung und Gegenübertragung
- Traumarbeit
- Meridianlehre 5 Elementen-Lehre Shiatsu
- Arbeit mit den Chakren
- Abschluss Impuls und KiW

## **Themenschwerpunkte im 3. Ausbildungsjahr (Integration)**

- Vertiefung des Lernstoffes vom 1. und 2. Ausbildungsjahr
- Demonstration und Austausch
- Impuls, Handauflegen, Shiatsu, energetische Massagetechniken



- Tipps für den Aufbau einer eigenen Praxis
- Vertragsbildung
- Techniken der Gesprächsführung
- Umgang mit der Schweigepflicht

### **Aufgaben im ersten und zweiten Ausbildungsjahr ausserhalb der Ausbildungseinheiten**

- Aneignung anatomischer/physiologischer Grundkenntnisse
- Selbststudium Literaturliste
- Führen eines Ausbildungstagebuches
- Monatliches Regionaltreffen in Kleingruppen (Intervision, Repetition)
- Verfassen eines Rundbriefes an alle TeilnehmerInnen nach jedem Ausbildungsblock
- Arbeiten am eigenen Prozess, Körpertherapie-Sitzungen nehmen
- Durcharbeiten der Arbeitsunterlagen
- Viel Bewegung, Körper- und Gesundheitspflege und Achtsamkeit bei der Ernährung

### **Zusätzlich im dritten Jahr:**

- Praktikum: Arbeit mit einen KlientInnen (min. 20 Sitzungen)
- Praktikumsbericht über die Arbeit mit eigenen KlientInnen
- Einzelsupervision nach Bedarf
- Diplomarbeit

## Voraussetzungen, Teilnahmebedingungen

### 1. Erfahrung mit dem eigenen Prozess

Die Ausbildung ist kein Therapieersatz. Sie basiert auf dem Prinzip des „Lernen durch Tun“. Eine Erfahrung und fortlaufende Auseinandersetzung mit dem eigenen Prozess ist Grundbedingung zum Erlernen dieses Berufes.

Es wird empfohlen, vor der Ausbildung Sitzungen zu nehmen in Körperarbeit, denn, wer zuwenig Erfahrung mitbringt, kann sich leicht überfordert und dadurch lernunfähig fühlen.

### 2. Selbsterfahrung in anderen Methoden und Gruppenprozessen

Sollten die BewerberInnen schon Erfahrung in anderen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung und der Körperarbeit mitbringen, werden die nach Absprache mit der Ausbildungsleiterin angerechnet.

### 3. Einführungsseminar und/oder -gespräch

Während eines Gespräches zwischen der Bewerberin und der Ausbildungsleiterin wird entschieden, ob die Ausbildung begonnen werden kann.

### 4. Berührungsbewusstsein

Die BewerberInnen müssen über eine gewisse Berührungskultur und ein Berührungsbewusstsein verfügen.

### 5. Motivation

Die Klarheit in der eigenen Motivation spielt eine wesentliche Rolle, denn Sie werden nicht nur Zeit, Geld und Energie in die Ausbildung investieren, sondern auch selbst in Prozess sein.

Nur die eigene, innere Reise, nur die eigenen als Wachstums- und Lernchancen erlebten Krisen, die das „human potential“ ausgebildet haben, geben uns die nötige Achtsamkeit und das notwendige Mitgefühl, die es im Begleiten solcher Prozesse braucht.

## Bewerbung und Anmeldung

Nach dem Einführungsgespräch können die vollständigen Bewerbungsunterlagen und das Anmeldeformular eingesandt werden. Der Ausbildungsplatz ist fest reserviert, wenn die erste Zahlung erfolgt ist.

Als Bewerbungsunterlagen sind einzureichen:

### 1. Persönlicher Lebenslauf

- Vergangenheit: In welcher Familiensituation wurdest Du geboren?  
Wie viele Geschwister und in welcher Reihenfolge? Etwas zu den Eltern, zu den Geschwistern, zu den Beziehungen untereinander. Wichtige Bezugspersonen. Welche Krisen- und Krankheitszeiten wurden durchlebt?
- Gegenwart: Wie lebst Du gegenwärtig? Welchen Beruf hast Du gelernt und welche Tätigkeit übst Du jetzt aus? Was siehst Du als Deine Stärken und Schwächen? Deine Einschätzung in Bezug auf Deine Kontaktfähigkeit, Beziehung zum Körper, Berührungen und Bewegung, Liebesfähigkeit, Selbstwertgefühl, Leistungs- und Lernbereitschaft, Denkvermögen, Emotionalität, Spontaneität, Kreativität.
- Zukunft: Warum möchtest Du diese Ausbildung machen? Welche Anwendungsmöglichkeiten strebst Du an? Was erwartest Du von uns und von Dir selbst? Was bringst Du in die Ausbildungsgruppe?

### 2. Angaben über bisherige Erfahrungen

Auflistung der gemachten Kurse, Gruppen, Einzelsessions.

### 3. Erklärung über ärztliche Behandlung wenn nötig

## Kosten und Zahlungsweise

Die Kosten der gesamten Ausbildung betragen: Sfr. 15'800.--

Es sind vier Zahlungsvarianten möglich:

- **Variante 1:**  
Bezahlung des Gesamtbetrages bei Beginn der Ausbildung mit der definitiven Ausbildung  
= Fr. 15'800.-- Reduktion von Fr. 1000.--
- **Variante 2:**  
Zahlung in 2 Raten. Ueberweisung von Fr. 8'400.-- mit der definitiven Anmeldung.  
2. Rate nach 14 Monaten. Reduktion Fr. 800.--
- **Variante 3:**  
Zahlung in drei Raten à Fr. 5'650.-- alle 12 Monate

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in diesem Betrag nicht inbegriffen und müssen in den jeweiligen Kurs- und Seminarzentren direkt bezahlt werden.

Ein Betrag für eigene Sitzungen in IKA (oder äquivalent), für Supervision/Intervision, für Fahrkosten sind zu kalkulieren.

In Härtefällen ist ein individueller Zahlungsmodus möglich.

Bei schriftlicher Abmeldung bis 6 Wochen vor Beginn der Ausbildung verlangen wir eine Bearbeitungsgebühr von Sfr. 150.--. Bei späterer Abmeldung können wir, soweit kein Ersatz nachrücken kann, 50 % der Kursgebühr eines Ausbildungsphase einbehalten.

Bei Abbruch der Ausbildung wird der noch ausstehende Betrag des laufenden Ausbildungsjahres ganz einbehalten!

Haftung Jede/r TeilnehmerIn ist für sich selbst verantwortlich. Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigenes Risiko.

Unsere Arbeit ist keine Heilbehandlung und Qualifikation zur Beseitigung von Krankheiten und Symptomen im Sinne einer Reparatur von Schäden oder Korrektur von Störungen, deren Behandlung von Gesetzes wegen den AerztInnen vorbehalten ist.

## **Abmeldung und Rückerstattung**

## **Begleitende Massnahmen**

Eine körpertherapeutische Begleitung während der Ausbildung ist sinnvoll, da sie den persönlichen Prozess unterstützt. Während der Ausbildungsdauer bilden die TeilnehmerInnen unter sich ein Unterstützungssystem, um gegebenenfalls eine/n AnsprechpartnerIn zu haben.

Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, in den ersten beiden Ausbildungsphasen keine Sitzungen an Fremde zu geben. Geübt werden kann in der Ausbildungsgruppe, untereinander und in regionalen Uebungsgruppen.

Ausbildungsunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Bücher von der Literaturliste sollten mit Fr. 250.-- für die drei Jahre budgetiert werden.

Nach jedem Blocktraining schreiben sich die TeilnehmerInnen einen Rundbrief.

Während des Praktikums wird ein Praktikumsbericht geschrieben.

Am Ende der Ausbildung wird eine Diplomarbeit geschrieben.

Der/die Diplomierte wird auf die Praktizierendenliste der IKA - Praktizierenden aufgenommen, und kann sich auf der Homepage der Schweizer Gesellschaft für koerper-arbeit SGK vorstellen.

**Leitung der Ausbildung,  
FachlehrerInnen**

Denise Weyermann, Körpertherapeutin seit 1980 mit eigener Praxis in Bern. Seit anfangs 80er Jahre Ausbilderin in Körperarbeit (Shiatsu, Impuls, KIW, PI und IKA). Zweifache Mutter. Autorin und Verlegerin.

Verschiedene Spezialgebiete (Anatomie, Shiatsu etc.) werden von Fachlehrerinnen unterrichtet werden. Je nach Themenschwerpunkte werden die Ausbildungsblöcke alleine, zu zweit oder im Team-Teaching geleitet.

Unser Ziel ist es, in einer vertrauensvollen Atmosphäre, Kenntnisse und Methoden so zu vermitteln, dass persönliches Wachstum und individuelles Lernen möglich sind.

SIKA Schule für Integrative Körperarbeit

Telefon +41 79 459 14 04

[info@integrativekoerperarbeit.ch](mailto:info@integrativekoerperarbeit.ch)

[www.integrativekoerperarbeit.ch](http://www.integrativekoerperarbeit.ch)

Sämtliche Ueberweisungen sind abzuwickeln über:

Konto UBS Bern, Konto Nr. 235 - 9C310586.0

Denise Weyermann, Bern

Besuchen Sie auch die folgenden Website:

[www.ieba.ch](http://www.ieba.ch)

**Adresse und  
Bankverbindung**

**Anmeldeformular**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ich habe folgende Unterlagen beigelegt:

- persönlicher Lebenslauf
- Angaben über bisherige Erfahrungen
- Erklärung über ärztliche Behandlung (wenn nötig)
- Quittung der 1. Einzahlung Kopie

Ort	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____