

# Somatic Movement Coaching

nach der Methode: „Physio-Mentale Entwicklung“

**Das Herz in die Hand nehmen  
und den Kopf freitanzen**



## **Zertifikatslehrgang des Instituts für Physio-Mentale Entwicklung:**

Dieser Lehrgang bietet Erfahrungen und Handwerkszeug um Kommunikation und Entscheidungsfindung durch Bewegung und Körperwahrnehmung zu erleichtern und zu verbessern.

Somatic Movement Coaching vereint, auf der Grundlage einer umfassenden psychologischen Theorie, Funktionen des Geistes mit Bewegung, Tanz, Wahrnehmungsfokussierung, bewusster Atem- und Stimmarbeit und achtsamer Berührung. So kann private als auch professionelle Kommunikation und Entscheidungsfindung besser gelingen, weil sowohl Emotion als auch Kognition ihren Platz finden. Gleichzeitig wird durch die holistische Herangehensweise des Somatic Movement Coaching die seelische und körperliche Gesundheit gefördert, eine nachhaltig heilsame Entwicklung der Persönlichkeit kann entstehen.

Der gesamte Mensch kommt ins Gleichgewicht, spürt sich selbst mehr und angenehmer und hat mehr Freude am Leben.

### **Ziele:**

#### **Für Tänzer und Bewegungspädagogen:**

Tanzt Du gerne und willst Tanz zu deinem Beruf machen oder in deinen Beruf integrieren? Dann bist du in diesem Lehrgang richtig. Hier lernst du Einzelne und Gruppen so anzuleiten, daß durch Bewegung ein gesundheitsfördernder und heilsamer Prozess ausgelöst wird.

#### **Für Menschen in psycho-sozialen Bereich:**

Zwischenmenschliche Kommunikation besteht zu 50% aus Körpersprache, zu 40% aus dem Klang der Stimme und nur zu 10% aus dem Inhalt des Gesagten. Meistens beschäftigen wir uns aber nur mit den 10% des Inhalts, die anderen 90% der somatischen Kommunikation werden nicht beachtet und führen daher sehr oft zu Mißverständnissen, Komplikationen und Problemen. Auch werden bei Problemstellungen oft Bauch-Entscheidungen getroffen ohne zu wissen, wie man Bauch-Entscheidungen gut strukturiert entwickelt. Dieser Lehrgang bietet Erfahrungen und Handwerkszeug um Kommunikation und Entscheidungsfindung durch Bewegung und Körperwahrnehmung zu erleichtern und zu verbessern.

#### **Für Alle:**

- Intensive körperliche und geistige Selbsterfahrung und Raum für ganzheitliche Selbstentwicklung. Persönliche und soziale Verwicklungen können gelöst werden.
- Die Befähigung mit sich selbst und anderen auf somatische Art und Weise hilfreich und heilsam umzugehen.
- Kommunikation und Entscheidungsfindung leichter und treffsicherer zu gestalten durch die Integration von Körper und Gefühle mit dem Denken.
- Die Erlangung effizienter Werkzeuge zur Erweiterung des Methodenkoffers für professionell mit Gruppen oder im Einzelsetting arbeitende Personen.
- Durch Bewegung, Berührung und Wahrnehmungsfokussierung bei sich und anderen den Prozess der „Physio-Mentalen Entwicklung“ auszulösen und zu integrieren.

## Inhalte:

(Änderungen vorbehalten)

- **Theorie und Praxis der Physio-Mentalen Entwicklung**

++ achtsam Spüren – freier Bewegungen – gesünder Leben ++

Der gleichzeitige Einsatz von Gespräch, Wahrnehmungsfokussierung, Bewegung und Berührung lässt schnell und effizient eine heilsame und nachhaltige Veränderung im Menschen entstehen. Achtsame und mitfühlende Kommunikation löst den Prozess der hilfreichen Selbstorganisation von Körper und Geist aus. Dieser Prozess wird unterstützend begleitet und in den Alltag integriert.

Die Methode „Physio-Mentale Entwicklung“ verbindet auf einzigartige Weise kognitive und körperorientierte sinnliche Arbeit zu einem einfachen und effizienten Paket. Die Methode der „Physio-Mentalen Entwicklung“ am eigenen Leib zu erfahren wirkt heilsam und befreiend und ist zugleich sehr angenehm.

- *Einzel und Gruppensetting*
- *Berührung / Bewegung / Wahrnehmung / Gespräch*
- *Geschichte und Einflüsse / Somatics / Achtsamkeit / Resonanz / Dialog / Selbstorganisation / Prozessunterstützung / Integration / Reflexion / Wiederholung / Nachhaltigkeit*

- **Psychologische und Philosophische Grundlagen:**

++ die Geistesfaktoren der Selbstregulation ++

Was es bringt den eigenen Körper zu spüren, warum es nicht nur modern, sondern auch praktisch ist achtsam zu sein und warum die Selbstorganisation einer Person nur in einer mitfühlenden Umgebung passieren kann, wird anhand der somatischen Theorie und der buddhistischen Psychologie erklärt.

- *Geist / Wahrnehmung / heilsame Geistesfaktoren / Achtsamkeit und Mitgefühl / Ursache und Wirkung / Handlung / Meditation / Berührung / Bewegung / Gespräch /*
- *Embodiment und gelebte Leiblichkeit*
- *Selbstorganisation / Selbstregulation / Alignment*

- **Somatic Movement:**

++ Einfache Bewegungen – Achtsame Aufmerksamkeit ++

Somatic Movement sind einfache Körperübungen, die in achtsamer und wohlwollender Selbstbeobachtung ausgeführt werden, um so gefühlte, leibliche Entwicklung entstehen zu lassen. Die Qualität deines Spürens ist wichtiger als die Form der Körperposition. Ziel von Somatic Movement ist es innere Ausrichtung, geistige Sammlung, Gesundheit und körperliche Befreiung durch Bewegung einfach zugänglich zu machen.

- *Wahrnehmung / Alignment / Mühelosigkeit / Selbstorganisation*
- *Bewegungslehre / Atem / Übungen / Anleitung von Gruppen*
- *Selfcare / persönliches Yoga / spezielle Anwendungen (Sessel, BGF, Webinar)*



- **Somatic Dance:**  
++den Kopf freitanzen++

Somatic Dance bringt uns zu einem angenehmen und freudigen Tanzen, zu zweit mit Berührung, und trotzdem frei und improvisiert. Das wird möglich durch das achtsame Wahrnehmen des eigenen Körpers und des gemeinsamen Tanzes, verbunden mit einem mitfühlenden Gegenüber, in einer wohlwollenden Gemeinschaft. Durch Improvisation wird die implizite Körperweisheit angezapft und spielerisch Spontanität trainiert. Somatic Dance ist sensible Prozessarbeit, die Wert legt auf die individuelle Entwicklung der Teilnehmerinnen.



- *Eindruck und Ausdruck / Raum und Zeit / Berührung als Kommunikation / Führen und Folgen / Improvisation*
- *Gewicht / Tragen und getragen werden / Tonusmodulation / Technik / Improvisation*
- *Persönliche und soziale Selbstorganisation / Jam*

- **Berührung**

Berührung ist unsere erste und unmittelbarste Kommunikationsmöglichkeit. Achtsame Berührung wirkt direkt gesundheitsfördernd auf den Körper. Berührung unterstützt uns bei der Körperwahrnehmung und beim Tanz. In diesem Lehrgang lernen wir Berührung sowohl sicher als auch hilfreich und heilsam einzusetzen.

- *Soziale Zuschreibungen / Basale Kommunikation / Sicherheit / Emotion / Gesundheitsförderung*
- *Technik / Prozess / innere Einstellung / Wahrnehmung / Qualität / Dialog*

- **Kommunikation**

++ tanz den Watzlawick ++

Wir erfahren nicht nur die Muster der Kommunikation sinnlich in Bewegung, sondern lernen auch die äußerst wichtige Non-Verbale Kommunikation sowohl spielerisch als auch professionell einzusetzen

- *Emotion und Körper / Verbale und Non-Verbale Kommunikation / Prinzipien / Axiome / Muster*

- **Heilsamer Dialog und Eigensprache**

++"ich habe Flugzeuge im Bauch"++

Durch das Nachfragen eigensprachlicher Schlüsselwörter, unbewusster Bewegungen und körperlicher Sensationen entsteht, in einem heilsamen Dialog, authentischer Selbstaussdruck. Verbaler und körperlicher Selbstaussdruck ermöglicht heilsame Neu-Organisation des Selbst.

- *Resonanz / Zu-Hören / Erfahrungsoffenheit / richtig Fragen / Idiolektik / Heilsame Reaktion*
- *Körpermetapher / aus dem Körper sprechen / über den Körper sprechen / den Körper sprechen lassen*

- **Anatomie und Embodiment**

++ das Herz in die Hand nehmen ++

Das theoretische Wissen um den Körper unterstützt unsere professionelle Arbeit. Die am eigenen Leib achtsam gespürte Anatomie öffnet uns Tore zu Emotion, Bewegung, Kommunikation und Gesundheit.

- *Theorie und Nutzen von Embodiment / Qualitäten von Körpersystemen / Körperteile / Körpermetaphern*
- *Skelett / Muskeln / Bewegung / Alignment / Gestik*
- *Organe / Kopf / Gesicht / Gefühlsausdruck*

- **Atmung und Stimme**

++ das Instrument stimmen ++

Wir erfahren das Werkzeug unserer Gespräche, um es bewusster einsetzen zu können. Die Atmung, unser Lebenshauch, ist die Brücke zwischen Bewussten und Unbewussten und unterstützt den emotionalen Ausdruck und die Bewegung.

- *Anatomie und Physiologie / Emotion / Zwerchfell heißt Psyche / Atmung und Bewegung / Stimme = 40% der Kommunikation / Tönen / Stimmimprovisation / Hören und Zuhören*

- **Somatic Coaching**

++"mein Chef geht mir so am Arsch"++

Im Somatic Coaching können wir Probleme als Körpermetapher erkennen und über den Körper Lösungen anbieten. Bauch-Entscheidungen können bewusst herbeigeführt werden.

- *Fragen / Wahrnehmen / Schlüssel-Bewegungen / unbewusste Gestik / Aufmerksamkeitsfokussierung / Lösungen im Körper finden/ Veränderung ist Bewegung / Aussprechen / in Handlung übersetzen*

- **Einzelprozess**

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit mindestens einmal während des Lehrgangs einen kompletten Einzelprozess als Klient selbst zu erleben. Die anderen TeilnehmerInnen sind dabei ZeugInnen und FeedbackgeberInnen. Durch dieses Setting bekommt jeder Einzelne ein gefühltes und tieferes Erleben der Arbeit, die ZeugInnen können ein reflektiertes Verständnis entwickeln

- **Essentielle Wiederholungen**

Somatisches Lernen braucht nicht nur eine einmalige direkt erfahrbare Erkenntnis, sondern auch Wiederholungen und Vertiefungen um Entwicklungen nachhaltig zu gestalten. Deshalb werden in jedem Seminar Essenzen früherer Seminare wiederholt und noch einmal erfahrbar gemacht. Daraus kann auch eine persönliche tägliche Praxis entstehen.

- **Übungspraxis**

In den Seminaren besteht ausreichend die Möglichkeit das Gelernte und Erfahrene an sich Selbst oder mit und an anderen Teilnehmerinnen zu üben.

- **Überprüfung der Kompetenzen**

Im Abschlussseminar präsentiert jede Teilnehmerin die Inhalte, die Sie nachhaltig in ihr tägliches Leben oder in ihre berufliche Praxis integrieren konnte.

## Somatik:

Die WegbereiterInnen der Somatik brachten dem Westen eine alternative Sicht von Gesundheit und Körper, eine Sicht, die eine intime Zusammengehörigkeit von Bewegung, anatomischer Struktur, Intelligenz und spirituellem Bewusstsein betont.

Diese LehrerInnen ermutigen uns, der lebendigen Erfahrung mit Achtung zu begegnen und die Weisheit zu schätzen, die sich aus der „Aufmerksamkeit auf“ die Prozesse des Lebens und nicht aus ihrer „Kontrolle“ oder „Beherrschung“ ergibt.

Den verschiedenen Zweigen der Somatik war von Anfang an die Betonung der systematischen Kultivierung nichtverbaler Fähigkeiten gemeinsam, insbesondere verfeinerte Methoden des Berührens (der Behandlung), des Atmens und der Bewegungsschulung.

In der Somatik werden die Menschen ermutigt auf die Botschaft ihres Leibes zu lauschen, ihre Atemmuster voll anzunehmen, in ihren Bewegungsstil hineinzugehen und achtsam zu sein auf die Einsichten, die sich aus der Einfühlung in die Bewegung ergeben.

Körperbewusstsein, Anatomie, sensorische und kinästhetische Erziehung und nichtverbale Kommunikation sind Grundlage für therapeutische Einsichten, emotionale Klarheit und spirituelles Wachstum.

Immenses Heilungspotential wird aktiviert durch stille, anhaltende Einfühlung in Körperprozesse, ohne dass man/frau versucht, sie durch Bilder, Affirmationen oder Programmierungsstrategien zu kontrollieren.

Bei der menschlichen Suche nach Entscheidung Weisheit und Sinn sind Empfindung und Gefühl, Atmung, Haltung und Bewegung, Berührung und Begegnung die entscheidenden Faktoren.



## Lehrgangsführung:

### Bac. Dieter Rehberg, RSMT

leitet das Institut für Physio-Mentale Entwicklung. ([www.pme.or.at](http://www.pme.or.at)) Er ist Somatic Movement Therapist (ISMETA), Bachelor of Arts (Tanz und Performance), med. Masseur, dipl. Träger-Praktiker, diplomierter idiolektischer Gesprächsleiter und psychologischer Berater i.A.. Er unterstützt Klienten im Einzelsetting und unterrichtet seit 20 Jahren im In- und Ausland Tanz, Körperarbeit und physische Kommunikation (zB.: Tanzquartier Wien, impulstanz, etc.). In seinen Kursen ist es ihm ein großes Anliegen, keine Fragen offen zu lassen und die Inhalte klar und verständlich aufzubereiten.



## Zielgruppe:

Für alle Interessierte und mit dem Menschen Arbeitende Personen.

Ein somatischer Ansatz für Coaching, Beratung, Psycho-Soziale Arbeit, Pädagogik und Pflege.

Ein kognitiver Ansatz für Massage, Bodywork, Physiotherapie, Tanz und Bewegungspädagogik.

## Termin:

November 2016 – April 2017

6 Module jeweils freitags und samstags  
berufsbegleitend (insgesamt 100 UE)

## Termine:

- Modul 1: 11. und 12. November 2016
- Modul 2: 9. und 10. Dezember 2016
- Modul 3: 20. und 21. Jänner 2017
- Modul 4: 17. und 18. Februar 2017
- Modul 5: 24. und 25. März 2017
- Modul 6: 28. und 29. April 2017

## Zeit:

jeweils Freitags, 13:00-20:00 Uhr,  
und Samstags, 9:00-19:00 Uhr

## Ort:

PRANA Yogastudio,  
Mariahilferstraße 82, 1070 Wien ([karte](#))  
([Studioansicht](#))



**Kosten:**

€ 1.480,-

**Voraussetzung:**

Voraussetzung ist die Teilnahme am Informationsabend oder ein kostenloses Informationsgespräch mit dem Lehrgangsführer. Terminvereinbarungen direkt mit Dieter Rehberg unter: 0650/5458610 oder [institut@pme.or.at](mailto:institut@pme.or.at)

**Informationsabende:**

- Freitag, 30. September 2016, 18:00 – 19:30 Uhr
- Freitag, 14. Oktober 2016, 18:00 – 19:30 Uhr

jeweils im Institut für Physio-Mentale Entwicklung  
Vogelsangasse 6 / 15, 1050 Wien ([Karte](#))

Die Informationsabende sind kostenlos.

Anmeldung zum Info-Abend: Dieter Rehberg  
0650/ 5458610 oder [mail: akademie\[at\]pme.or.at](mailto:akademie[at]pme.or.at)

**Anmeldung:**

Anmeldungen bei Dieter Rehberg  
0650/ 5458610 oder [mail: akademie\[at\]pme.or.at](mailto:akademie[at]pme.or.at)

**Abschluss:**

Zur Erlangung des Zertifikat der pro mente Akademie sind 80% Gesamtanwesenheit, Anwesenheit beim 1. und letzten Modul sowie eine praktische Präsentation der erworbenen Kompetenzen im letzten Modul erforderlich.

**Inhaltliche Informationen:**

beim Lehrgangsführer: Bac. Dieter Rehberg, RSMT  
Tel: 0650 / 54 58 610  
[mail: akademie\[at\]pme.or.at](mailto:akademie[at]pme.or.at)



## Curriculum:

( Änderungen vorbehalten)

### Modul 1 November 2016

- Vorstellung und Einführung
- Theorie der „Physio-Mentalen Entwicklung“
  - Geschichte und Einflüsse / Somatics / Achtsamkeit / Resonanz / Dialog / Selbstorganisation / Prozessunterstützung / Integration / Reflexion / Wiederholung / Nachhaltigkeit*
- Praxis der „Physio-Mentalen Entwicklung“ im Einzel und Gruppensetting
  - Berührung / Bewegung / Wahrnehmung / Gespräch*
- Somatic Movement 1
  - Wahrnehmung / Alignment / Mühelosigkeit / Selbstorganisation*
- Berührung 1
  - Soziale Zuschreibungen / Basale Kommunikation / Sicherheit / Emotion / Gesundheitsförderung*



### Modul 2 Dezember 2016

- Einzelprozess
- Psychologische und Philosophische Grundlagen
  - *Geist / Wahrnehmung / heilsame Geistesfaktoren / Achtsamkeit und Mitgefühl / Ursache und Wirkung / Handlung / Meditation / Berührung / Bewegung / Gespräch*
  - *Embodiment und gelebte Leiblichkeit*
  - *Selbstorganisation / Selbstregulation / Alignment*
- Berührung 2
  - Technik / Prozeß / innere Einstellung / Wahrnehmung / Qualität*
- Heilsamer Dialog und Eigensprache
  - *Resonanz / Zu-Hören / Erfahrungsoffenheit / richtig Fragen / Idiolektik / Heilsame Reaktion*
  - *Körpermetapher / aus dem Körper sprechen / über den Körper sprechen / den Körper sprechen lassen*
- Körpersprache und Kommunikation
  - Prinzipien / Axiome / Emotion und Körper / Verbale und Non-Verbale Kommunikation*
- Essentielle Wiederholungen und Übungspraxis

### **Modul 3** Jänner 2017

- Einzelprozess
- Anatomie und Embodiment 1  
*Theorie und Nutzen / Qualitäten von Körpersystemen / Körperteile / Körpermetaphern*
- Somatic Dance 1  
*Eindruck und Ausdruck / Raum und Zeit / Berührung als Kommunikation / Führen und Folgen / Improvisation*
- Atmung und Stimme  
*Anatomie und Physiologie / Emotion / Zwerchfell heißt Psyche / Atmung und Bewegung / Stimme = 40% der Kommunikation / Tönen / Stimmimprovisation / Hören und Zuhören*
- Somatic Coaching  
*Fragen / Wahrnehmen / Schlüssel-Bewegungen / unbewusste Gestik / Aufmerksamkeitsfokussierung / Lösungen im Körper finden / Veränderung ist Bewegung / Aussprechen / in Handlung übersetzen*
- Essentielle Wiederholungen und Übungspraxis



### **Modul 4** Februar 2017

- Einzelprozess
- Anatomie und Embodiment 2  
*Skelett / Muskeln / Bewegung / Alignment / Gestik*
- Somatic Dance 2  
*Gewicht / Tragen und getragen werden / Tonusmodulation / Technik / Improvisation*
- „Physio-Mentale Entwicklung“ 3  
*Praxis / Wiederholung / Übung*
- Somatic Movement 2  
*Bewegungslehre / Atem / Übungen / Anleitung von Gruppen*
- Essentielle Wiederholungen und Übungspraxis

## Modul 5 März 2017

- Einzelprozess
- Anatomie und Embodiment 3  
*Organe / Kopf / Gesicht / Gefühlsausdruck*
- Somatic Movement 3  
*Selfcare / persönliches Yoga / spezielle Anwendungen*
- „Physio-Mentale Entwicklung“ 4  
*Einzelsetting und Gruppensetting: Vertiefte Theorie und Praxis*
- Präsentationsvorbereitung
- Essentielle Wiederholungen und Übungspraxis



## Modul 6 März 2017

- Einzelprozess
- Wiederholungen und Übungspraxis
- Somatic Dance 3  
*Persönliche und soziale Selbstorganisation / Jam*
- Überprüfung der Kompetenzen
- Integration und Abschluß

