

INFOBROSCHÜRE

EMBODYWORK PRACTITIONER

Ausbildung

COSMO
SOMA[®]



HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns sehr, dass du dich für die Embodimentwork Practitioner Ausbildung interessierst.

Bist du bereits Coach, Therapeut*in, Pädagog*in oder arbeitest im Gesundheits- oder Sozialwesen und möchtest die Körperarbeit mehr in deine Arbeit integrieren?

Möchtest du dabei ganzheitlich, ressourcenorientiert und traumasensibel mit dem Körper arbeiten und somit echte und nachhaltige Entfaltung ermöglichen?

Dann bist du hier genau richtig!

In dieser Broschüre erfährst du alles über die Embodimentwork Practitioner Ausbildung, was sie so besonders macht und warum sie dich und deine Klient*innen in ihren (Körper)Prozessen so nachhaltig unterstützt.

Wir wünschen dir ganz viel Spass beim Durchlesen!

Solltest du noch offene Fragen zur Ausbildung haben, wende dich gerne jederzeit an unser Team unter info@cosmo-soma.ch.

Herzlichst,
Sabrina & Mirella



“EVERY EXPERIENCE I'VE HAD IN MY LIFE
IS A RESOURCE IN MY BODY.”

Anna Halprin

WIR SIND



Sabrina ist unsere Quelle und Mirella lebt die Struktur. Zusammen sind wir ein powervolles flowiges Umsetzungsduo. Gemeinsam teilen wir die Liebe zum Körper und die Freude am Weitergeben unseres (Erfahrungs)wissens, weshalb wir COSMO SOMA® gegründet haben.

Wir sind Embodworkerinnen, Körperliebende, intuitive Wegbegleiterinnen, Raumhalterinnen, (Manifestierende) Generatorinnen mit Umsetzungspower und noch vieles mehr.

Unsere besondere Fähigkeit ist es, **Konzepte und Methoden körperlich erfahrbar zu machen und in die Arbeit zu integrieren**. Wir bauen eine Brücke zwischen methodischem Wissen und körperlicher Integration.

Nach jahrzehntelanger Arbeit mit mehrheitlich traumatisierten Menschen haben wir festgestellt, dass die rein kognitive Mindset Arbeit an ihre Grenzen stösst, weil Traumata, Blockaden und Glaubenssätze mit dem Nervensystem komplex verknüpft sind und in unseren Körpergedächtnis gespeichert werden. Deshalb hat Selbsterfahrung und somatische Integration bei uns einen äusserst wichtigen Stellenwert.

Wir bringen unsere Erfahrung und unser Wissen aus diversen Aus- und Weiterbildungen in den Feldern Traumaarbeit (biographisch, transgenerational, kollektiv), Nervensystem, Embodiment, Tanz- und Bewegung, Epigenetik, Kinesiologie, Psychiatrie, Gesprächsführung, Beziehungsarbeit, Arbeit mit Kindern und Familien, Massage, Bodywork, Arbeit mit Gruppen, Pädagogik, Neurowissenschaften, Energiearbeit und Human Design zu einer einzigartigen Synthese für dich zusammen, damit deine Arbeit wirksam, leichter und vor allem nachhaltig wird.

AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK



NÄCHSTER AUSBILDUNGSSTART

23. Januar 2025

DAUER

18 Monate Grundausbildung
6 Monate Vertiefung



KOSTEN



CHF 10'000 inkl 5x 1:1 Sessions,
plus Kost und Logie in den
Wochenend- und Intensivmodulen
Ratenzahlung (18x CHF 555.55) möglich

ABSCHLUSS

Zertifikat als
Embodiment Practitioner



ZEITLICHER AUFWAND

- **13 Wochenendmodule** (ca. einmal im Monat) im MOVE in Biel CH, pro Modul ca. 15h
- **2 Intensivmodule** im Seminarhotel Stelserhof CH, 1x fünf Tage und 1x sechs Tage
- **Videokurse** als Vorbereitung zu den Themen der Wochenendmodule im Mitgliederbereich, max. 2h/Mt.
- Nach Eigermessen **Selbststudium** nach Literaturliste
- **Abschluss:** Dokumentation Eigenprozess und Fallarbeit

VORAUSSETZUNGEN

- Psychische und physische **Gesundheit**
- **100h Erfahrung** im Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich
- Freude an **Bewegung**

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

Menschen aus dem **Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich**, die mit ihren Klient*innen einen **körperzentrierten, ressourcenorientierten, traumasensiblen** Weg gehen und Embodiment und somatische Prozessarbeit in ihr Wirken integrieren wollen.

WAS EMBODYWORK EINZIGARTIG MACHT

Wusstest du, dass **unsere Lebenserfahrungen in unserem Körper und Nervensystem gespeichert** sind? Dass, egal was für ein positives Mindset wir auch haben, es uns in einem Trigger-Moment eiskalt erwischen kann?

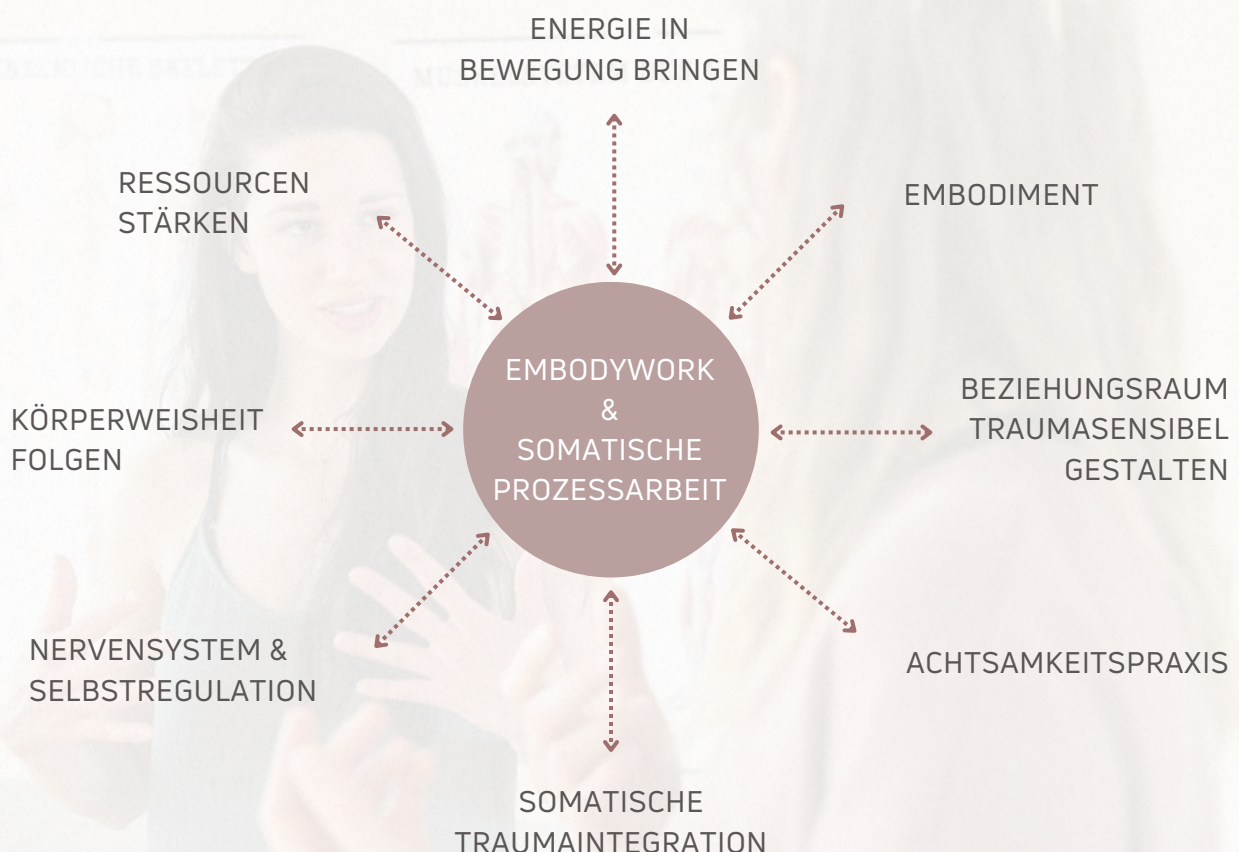
Dann kannst du dir vorstellen, das auch negative Erfahrungen wie Traumata jeglicher Art und einschneidende Momente im Leben nicht nur durch positives Denken transformiert werden können.

Genau hier setzen wir an. **Wir sind überzeugt, dass Bewusstsein der erste Schritt ist, dass aber tiefe Transformation nur stattfindet , wenn wir eine neue Erfahrung IM KÖRPER machen.** Wir zeigen dir, wie du die Erfahrung und Transformation im Körper mit traumasensibler Beziehungsgestaltung für deine Klient*innen erlebbar machst.

In unseren regelmässigen Wochenend- und den zwei Intensivmodulen erfährst und integrierst du am eigenen Körper, wie sich tiefe Transformation über den Körper anfühlt.

Durch deine eigene Erfahrung wirst du danach deine Klient*innen bewusst und klar in ihren Körperprozessen begleiten können.

Die Embodiment Practitioner Ausbildung stellt dir das Wissen, die Methodik sowie die Erfahrungsräume zur Verfügung, um dich selbst, aber auch deine Klient*innen wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden und anhaltenden Stress zu regulieren. Du lernst, dich wohl und sicher zu fühlen und in deinem Körper eine Heimat zu finden.



AUFBAU AUSBILDUNG 2025

Unsere Form der Erwachsenenbildung soll dir die Möglichkeit geben, dich selbstverantwortlich und nach deinen Interessen weiterzubilden.

Die Grundausbildung beinhaltet **13 Ausbildungsmodule, die in Biel CH stattfinden, jeweils von Freitag Abend bis Sonntag, ca. einmal im Monat.**

Die Wochenenden sind im Preis inbegriffen. Die Kosten für Kost und Logie trägst du selbst.

Zusätzlich finden **zwei Intensivmodule statt, eines zu Beginn (5 Tage) und eines am Schluss der Ausbildung (6 Tage)**. Nach Abschluss der Grundausbildung wählst du **3 Vertiefungsseminare**, die du in den nächsten 6 Monaten absolvierst. In dieser Zeit schreibst du deine **Abschlussarbeit (Eigenprozess und Fallarbeit)**. Nach Abschluss erhältst du das Zertifikat *Embodiment Practitioner*.

GRUNDAUSBILDUNG 18 MTE

#1 Körperweisheit Intuition Körperkommunikation	07.-09.03.2025
#2 Achtsamkeitspraxis Selbstregulation Emotionsregulation	11.-13.04.2025
#3 Somatische Prägung integrieren	09.-11.05.2025
#4 Beziehungsraum traumasensibel gestalten	13.-15.06.2025
#5 Stressregulation	22.-24.09.2025
#6 Ressourcenorientierte Körperarbeit.....	26.-28.10.2025
#7 Somatische Prozessarbeit & Traumaintegration	07.-09.11.2025 05.-07.12.2025
(4 Module)	16.-18.01.2026 Febr 2026
#10 Neuroplastizität & Selbstheilung.....	März 2026
#11 Körperarbeit mit Gruppen	April 2026
#12 Körperarbeit mit Familien & Kindern	Mai 2026

INTENSIVMODULE

Mi 12.02. - So 16.02.2025 Intensivmodul 1

Eintauchen in deinen Körperkosmos, Grundlagen, Selbsterfahrung, Gruppenbildung

Di 02.06. - So 07.06.2026 Intensivmodul 2

Somatische Prozessarbeit, Emotionsregulation, Vertiefung der Ausbildungsinhalte der Wochenendmodule, Abschluss

Die 5, bzw. 6 Tage Seminar sind im Preis inbegriffen.

Die Kosten für Kost und Logie trägst du selbst.

VERTIEFUNGSEMINARE 6 MTE

Body-Mind Centering #12
moving ME #13
Somatic Experiencing #14
Traumamasensibel begleiten #15
Blindspot Integration #16
Stimme & Atem #17
Ätherische Öle & Heilpflanzen #18
Human Design (online) #19
Epigenetik (online) #20
Integrative Ernährung (online) #21

LERNGRUPPEN

Selbstorganisation, online oder offline möglich, Wissenvertiefung, Austausch und üben

LERNBEGLEITUNG

5 Coachingeinheiten durch ausgebildete Embodiment Practitioner, im Ausbildungspreis enthalten

GRUNDAUSBILDUNG

- #1 Körperweisheit | Intuition | Körperkommunikation
- #2 Achtsamkeitspraxis | Selbstregulation | Emotionsregulation
- #3 Somatische Prägung integrieren
- #4 Beziehungsraum traumasensibel gestalten
- #5 Stressregulation
- #6 Ressourcenorientierte Körperarbeit
- #7 Somatische Prozessarbeit & Traumaintegration (4 Module)
- #10 Neuroplastizität & Selbstheilung
- #11 Körperarbeit mit Gruppen
- #12 Körperarbeit mit Familien & Kindern

EMBODYWORK TOOLS

- Intuitives Bewegen
- Loving Presence
- verschiedene Energiebalancen
- Somatische Prozessarbeit (Körperbildarbeit, Innere Kind Arbeit, Aufstellungsarbeit, Intuitive Verkörperungsprozesse - nach eigener Methodik)
- Somatische Traumaintegration
- Kreative bildliche Vorstellung und Visualisierungsreisen
- Biographiearbeit
- Genogrammarbeit
- Glaubenssatzarbeit
- Embodiment | Authentic Movement
- moving ME
- Meridianklopfen | EFT
- Integrierte Bewegungen
- Schütteln
- Progressive Muskelentspannung
- Bewegungsmethoden
- Timeline Arbeit
- .. und weitere kleinere Körperübungen und -Interventionen

VERTIEFUNGSSSEMINARE

- #12 Body-Mind Centering
- #13 moving ME | Somatics & Embodiment Dance
- #14 Somatic Experiencing
- #15 Traumasensibel begleiten
- #16 Blindspot Integration
- #17 Stimme & Atem
- #18 Ätherische Öle & Heilpflanzen
- #19 Human Design (online)
- #20 Epigenetik (online)
- #21 Integrative Ernährung (online)

ONLINEINHALTE IM MITGLIEDERBEREICH

- Grundverständnis für Bewusstsein | Energie | Materie
- Körperbewusstsein | Intuition | Körperkommunikation
- Somatische Prägungsgeschichte
- Stress und Glaubenssätze
- Aufbau und Funktion des Nervensystems
- Neurobiologie von Traumata
- Umgang mit eigenen Grenzen
- Selbstregulation
- Beziehungsgestaltung
- Neuroplastizität | Selbstheilung
- Epigenetik (Grundlagen)
- Human Design (Grundlagen)
- Integrative Ernährung (Grundlagen)
- Bewegung und Sport
- Wege in die Selbständigkeit

HÄUFIGE FRAGEN

Was ist die Embodiment Practitioner Ausbildung?

Die Embodiment Practitioner Ausbildung ist eine körperzentrierte Ausbildung und für dich geeignet, wenn du bereits andere Menschen begleitest und merkst, dass du im Prozess mit deinen Klienten an deine Grenzen stösst und Entwicklung nicht mehr möglich ist.

Die Embodiment Practitioner Ausbildung stellt dir das Wissen, die Methodik sowie die Erfahrungsräume zur Verfügung, um dich selbst, aber auch deine Klient*innen wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden und anhaltenden Stress zu regulieren. Du lernst, dich wohl und sicher zu fühlen und in ihm eine Heimat zu finden und kannst das deinen Klient*innen mit ausgewählten Werkzeugen weitergeben.

Du kannst mit dieser Ausbildung lernen, deine Klient*innen in der Prozessarbeit einzeln und in Gruppen dabei zu unterstützen, destruktive Gedanken und Gewohnheiten zu verändern, Traumata zu integrieren und nachhaltige Veränderungen im Leben zu erfahren.

Die somatische Prozessarbeit spielt dabei die zentrale Rolle.

Was lerne ich in der Ausbildung?

Du lernst,

- dich mit deinem Körper zu verbinden und ihn bewusst wahrzunehmen
- deine Verhaltensmuster, Traumata und Glaubenssätze zu erkennen und sie in deinem Körper zu integrieren
- deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und deiner Intuition und Körperweisheit zu vertrauen und zu folgen
- Umgang mit Stress und Emotionsregulation
- deine Klient*innen ressourcenorientiert und traumasensibel zu begleiten
- Räume traumasensibel zu halten, in denen Entfaltungsprozesse möglich werden
- Klient*innen Ressourcen aktivieren, um selbstwirksam im Alltag
- Verschiedene Embodiment Tool für unterschiedliche Themen in deinen Begleitungen

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Die Embodiment Practitioner Ausbildung richtet sich an Menschen aus dem Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich, die Freude an Bewegung haben und einen ressourcenorientierten, traumasensiblen Weg mit ihren Klient*innen gehen wollen.

Die Embodiment Practitioner Ausbildung macht körperzentrierte Methoden und Konzepte erfahrbar und vermittelt Möglichkeiten, um die Körper ihrer Klient*innen zu verstehen und mit vielseitigen Embodiment Begleitmöglichkeiten zu unterstützen.

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

- Psychische und physische Gesundheit
- Freude an Bewegung
- 100 Stunden Erfahrung im Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich

Mit wievielen Stunden muss ich insgesamt für die Ausbildung rechnen?

Wochenendseminare: ca. 280 Stunden

Video Selbststudium: ca. 30 Stunden

Vertiefungsseminare: ca. 50 Stunden

zzgl. Selbststudium nach Literaturliste (eigenes Ermessen) und Abschlussarbeit (Eigenprozess und Fallarbeit)

Wie lange habe ich Zugriff auf die Aufzeichnungen und das Material?

Über dein Mitglieder Login hast du einen zeitlich unbegrenzten Zugang zum gesamten Ausbildungsmaterial.

Bis wann kann ich mich für die Ausbildung anmelden?

Grundsätzlich ist eine Anmeldung so lange möglich, wie wir freie Plätze haben. Anmeldeschluss für den Ausbildungsgang 2025 ist der 12. Januar 2025.

Muss ich alle Vertiefungsseminare besuchen?

Nein. Aus den 9 Seminaren wählst du drei aus, die du vertiefen möchtest. Die Vertiefungsseminare sind zusätzlich zur Grundausbildung zu buchen und zu bezahlen.

Ist die Teilnahme an den Wochenende obligatorisch?

Ja, die Teilnahme an den Wochenenden ist obligatorisch, mit Anwesenheitspflicht von 80%. Solltest du krank sein, kannst du dich mit einem Arztzeugnis davon abmelden.

Gilt für die Ausbildung ein Mindestalter?

Alle Erwachsenen können an der Ausbildung teilnehmen. Wir setzen aber zusätzlich zu den Voraussetzungen eine gewisse persönliche Reife voraus. Solltest du unter 25 Jahre alt sein, führen wir gerne ein Vorgespräch mit dir, um gemeinsam zu besprechen, ob die Ausbildung für dich Sinn macht.

Was für einen Titel und Abschluss habe ich nach der Ausbildung?

Nach Abschluss der zweijährigen Ausbildung (Grundausbildung und Vertiefung) erhältst du nach bestandem Abschluss das Ausbildungszertifikat **Embodiment Practitioner**.

Wird es eine Abschlussprüfung geben? Und falls ja, wie sieht die aus?

Jein. Wir führen keine schriftliche Abschlussprüfung durch, erwarten aber eine Auseinandersetzung mit deinem persönlichen Prozess während der Ausbildung. Zudem beschreibst du deinen Eigenprozess während der Ausbildung und schreibst eine Fallarbeit, um die Umsetzung deiner Arbeit als Embodiment Practitioner zu beschreiben. Du hast bis Ende der Vertiefungsseminare per 30. Juni 2026 Zeit, deinen Eigenprozess und die Fallarbeit einzureichen.

Kann ich die Ausbildung auch besuchen, wenn ich keine einschlägige Grundausbildung habe?

Die Embodiment Practitioner Ausbildung richtet sich an Menschen aus dem Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich, einen ressourcenorientierten, traumasensiblen Weg mit ihren Klient*innen gehen und sie durch Transformationsprozesse und in ihrer (Persönlichkeits)entfaltung begleiten wollen.

Was passiert, wenn ich während der Ausbildung krank werde oder einen Unfall habe?

Falls du während der Ausbildung für längere Zeit arbeitsunfähig bist und krank geschrieben wirst, kannst du die fehlenden Module im Folgejahr wiederholen und gegebenenfalls deinen Abschluss zu einem späteren Zeitpunkt machen.

In welchen Bereichen kann ich nach der Ausbildung arbeiten?

Nach der Ausbildung kannst du Menschen körperorientiert und sehr individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt in deinem angestammten Wirkungsfeld begleiten (im Gesundheits- Sozial-, pädagogischen und Coaching Bereich). Du lernst, wie du Embodiment sowohl als als Selbständigerwerbende*r wie auch in konventionellen Arbeitsfeldern integrieren kannst.

Wo kann ich mich für die Ausbildung anmelden?

Auf unserer Webseite www.cosmo-soma.ch, hier findest du die Daten für den nächsten Info-Event. Falls du dich für unsere Ausbildung interessierst, kannst über www.cosmo-soma.ch/vorgespraech ein Vorgespräch buchen.

HAST DU NOCH FRAGEN?

Schick uns deine offenen Fragen gerne einfach per Email an info@cosmo-soma.ch

oder ruf unser Team an unter
+41 78 687 39 03

Wir freuen uns darauf, von dir zu hören!

Herzliche Grüsse, Sabrina & Mirella

JETZT ANMELDEN



[cosmo_soma](https://www.instagram.com/cosmo_soma)



info@cosmo-soma.ch



www.cosmo.soma.ch