

Grundprinzipien und Wirkmechanismen der Polyvagaltheorie

Die Kenntnis der Polyvagaltheorie von Stephen W. Porges bietet wichtige diagnostische Hinweise im Einzel- und Gruppensetting. Sie hilft Potentiale freizulegen, die im Widerstand, im Rückzug oder in der Erstarrung gebunden sind. Sie zeigt Wege auf zu mehr Selbstregulation, Koregulation und Kohärenz.

Atem, Bewegung, Stimme und Rhythmus können dabei Möglichkeiten eröffnen, aus Opferrollen und Schuldzuweisungen herauszutreten und eigene Ressourcen zu entdecken. Dadurch können neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit erlebt werden. Stimmige Interaktionen können dazu beitragen, geprägte Atem- und Verhaltensmuster wahrzunehmen und anzunehmen, so dass Verbundenheit mit sich und anderen entstehen kann.

Vor dem Hintergrund der Polyvagaltheorie vermittelt das Seminar ein strukturiertes Lehrkonzept für Einzel- und Gruppenstunden.

Inhalte

- Die zwei Äste des Vagusnervs
- Stärkung des ventralen Vagus
- Spurenlesen im Nervensystem (Tracking)
- Ausbalancieren des Vegetativums
- Selbstregulation – Koregulation – Containment
- Polyvagale Lösungen bei Dissoziation und Fragmentierung
- Grenzen und Grenzbewusstsein

Methodik

Atem- und Bewegungssequenzen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen nach Middendorf und Glaser in Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen in Kleingruppen

Nutzen

Bereits bekannte Übungsangebote aus Atem, Bewegung, Stimme und Rhythmus können mit dem Wissen der Polyvagaltheorie im Praxisalltag gezielter ein- und effektiver umgesetzt werden.

Kosten & Daten

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg (Vauban)
Daten: Freitag, 28. 06. 2024, 17.00 – 20.00 Uhr;
Samstag, 29. 06. 2024, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten: 180 € für 9 Zeitstunden

Teilnahmebestätigung zur Zertifizierung in APT:

insgesamt 540 Min, davon 150 Min Therapietheorie (FB-Kategorie 1),
150 Min atem- und körperpsychotherapeutische Verfahren (FB-Kategorie 2),
90 Min Selbsterfahrung (FB-Kategorie 3), 150 Min Praxistransfer (FB-Kategorie 5)

Seminarleitung & Anmeldung



Ingeborg Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser. Erstberuf: Diplom-Geologin mit 10-jähriger Berufstätigkeit (1988 – 1998). Grundausbildung im «Erfahrbaren Atem nach Middendorf» bei Barbara Karst, Müllheim (1998 – 2001). Atem- und Körperpsychotherapie bei Stefan Bischof, IAKPT Freiburg (2007 – 2009). Zertifiziert in APT BV-ATEM® (2011) und Atemtherapie bei Trauma, Norbert Faller (2023). Buchautorin Thema Asthma (2012); seit 2018 Gastdozentin am LIKA (Atemfachschiule Schweiz). Praxisgründung 2001, seit 2010 als «Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie» (HPG): www.lebens-rhythmen.com