



Frauenpraxis Spiez

Der Körper kennt uns seit allem Anfang. Er übersetzt unser Wahrnehmen und Denken in Fühlen und Handeln.

Unsere Muster - Assoziationsketten aus Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln - entstehen im Wahrnehmen der Welt um uns herum und der dabei gemachten Erfahrungen. Diese Muster sind in unserem Körper als Körperempfindungen fühlbar.

Im körperorientierten Coaching aktiviert der Herzenswunsch der Coachees die hinderlichen Muster. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die dazugehörigen Körperempfindungen lösen sie sich, soweit erlaubt. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird danach die neue Lebensweise an einer praktischen Situation aus dem Alltag erprobt.

Die Themen für ein tiefbewusstes körperorientiertes Coaching kommen aus allen Lebensbereichen: Gesundheit, Beziehungen, Lebensgestaltung und Beruf.

Beraten wird im körperorientierten Dialog nach dem Ansatz „Hilf mir es selbst zu tun“. Die Beratenden dienen dabei mit ihrer Präsenz und ihren Methoden der Absicht der Beratenen. Sie vertrauen auf deren inneres Wissen um sich selbst, ihr Problem und ihre Lösung.

Der Lehrgang ist praxisorientiert aufgebaut. Das Gelernte wird von Anfang an in der eigenen Beratungspraxis angewandt und supervidiert. Gelernt und geübt wird in Kleingruppen. Der individuelle Lernprozess ist begleitet.

Unterrichtet wird aus einem ganzheitlichen Menschen- und Weltbild das Spirituelle und ein tiefes Genderbewusstsein eingeschlossen.

Ein Geschenk an sich selbst ist der Bewusstseinsprozess, der durch das Lösen der eigenen Muster in Unterricht und Einzelcoachings stattfindet, das eigene Leben bereichert und die persönliche Gestaltungskraft entfaltet.



Körperorientiertes Coaching

Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

Das Ziel

Tiefbewusst und körperorientiert im Dialog begleiten und beraten in den Formaten Gesundheitscoaching, Beziehungcoaching, Lebenscoaching, Berufcoaching und Supervision. Sich selbst begleiten im Selbstcoaching.

Die eigene Beratungspraxis auf- und ausbauen oder das bestehende persönliche Beratungskonzept mit dem tiefbewussten körperorientierten Ansatz erweitern.

Die Zielgruppe

Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung mit der Absicht die tiefbewusste körperorientierte Einzelberatung für ihre berufliche Tätigkeit zu erlernen.

Die Voraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Beratungstätigkeit, Zertifikat «Körperorientierte Visualisierungsarbeit», 30h Erfahrung als Beratende mit Körperorientierter Visualisierungsarbeit, 10h Selbsterfahrung in Beziehungsklärung mit tiefbewusstem körperorientiertem Coaching. Geklärte Elternbeziehungen nach Phyllis Krystal sind empfohlen.

Der Lehrgang

3 Jahre	Beratungslehrgang 2 «Körperorientiertes Coaching» (400h)
Jahr 1	Beziehungcoaching & Gesundheitscoaching
Jahr 2	Lebensbegleitung & Arbeit mit Gruppen
Jahr 3	Berufliches Coaching & Supervision
Unterricht	120h pro Jahr: Ansatz, Methodik, BeraterInnen- und Prozessführungs-kompetenzen für längere Begleitungen inkl. 10h Gruppensupervision
Einzelstunden	10h Einzelsupervision plus ca. 10h Einzelcoaching pro Jahr
Berufspraxis	40h Einzelberatung pro Jahr mit zahlenden Klienten oder mehr

Der Abschluss

Zertifikat Der vollständige Unterrichtsbesuch sowie die erbrachten Kompetenz-nachweise zum Beratungslehrgang 2 «Körperorientiertes Coaching» (ebenso wie zu den Basismodulen 1 und 2 und dem Beratungslehrgang 1 «Körperorientierte Visualisierungsarbeit») führen zum Zertifikat «Körperorientierter Coach».

Die Kosten

Einführungspreis für den ersten Lehrgang «Körperorientiertes Coaching»:

Unterricht	Ein- und Austrittsgespräch sowie 2 Standortgespräche Fr. 150.-/h 36 x Fr. 375.-, inklusiv Material
Einzelstunden	30h Einzelsupervision, ebenso wie Einzelcoaching, Fr. 150.-/h

Körperorientiertes Coaching

Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Unterrichtstage

Donnerstag und Freitag, ganzer Tag

20 Unterrichtstage à 6h Präsenzunterricht pro Jahr. Lehrgang total: 60 Tage, 360h.

Daten

2026/27 20./21.8., 17./18.9., 29./30.10., 19./20.11., Reserve 18./19.12.26
21./22.1., 25./26.2., 18./19.3., 22./23.4., 20./21.5., 17./18.6., Reserve 3./4.6.27

2027/28 19./20.8., 16./17.9., 28./29./10., 18./19.11., Reserve 16./17.12.27
20./21.1., 24./25.2., 30./31.3., 27./28.4., 18./19.5., 15./16.6., Reserve 1./2.6.28

2028/29 24./25.8., 14./15.9., 26./27.10., 16./17.11., Reserve 14./15.12.28
18./19.1., 15./16.2., 15./16.3., 26./27.4., 17./18.5., 21./22.6., Reserve 14./15.6.29

Unterrichtszeit

8.45 Uhr bis 17.15 Uhr

6 Stunden Unterricht à 60 Minuten plus 2 x 15 Minuten Pause und 2 Stunden Mittag

Zeitbedarf

1 Tag pro Woche für die praktische Umsetzung: Üben, Arbeit mit zahlenden Beratern.

½ Tag pro Woche für Theorie und schriftliche Aufgaben, Einzelsupervision & -coaching.

30 Min/Tag Zeit für sich: Meditation, Selbstbegleitung, Beobachtungen, Tagebuch.

Organisation

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Leitung

Annina Kramer, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN

Coach bso, Supervisorin bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin Oda KT

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerinnen.

Anmeldung

Bitte per Mail an kontakt@frauenpraxis-spiez.ch. Die Anmeldung ist verbindlich und wird nach dem Eintrittsgespräch mit der Vertragsunterzeichnung bestätigt.

Anmeldeschluss

15. März 2026



Frauenpraxis
Spiez

Körperorientiertes Coaching 2026-2029

Lehrgang in tiefbewusster körperorientierter Prozessbegleitung

Jahr 1 – Beziehungscoaching & Gesundheitscoaching

Jahr 2 – Lebenscoaching & Arbeit mit Gruppen

Jahr 3 – Berufliches Coaching & Supervision

Informationsanlass, 30. Januar 2026, 20.00-21.30 Uhr (anmelden!)

