

Auf einen Blick

KörperPräsenz

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

- Termine** Fr./Sa. 06./07.02.2026
- Abschluss** Teilnahmebescheinigung
- Kosten** 410 EUR Teilnahmegebühr
- Lehrt** **Katholische Hochschule Freiburg**
Campus II · Charlottenburger Straße 18
79114 Freiburg
- Anmeldung** www.kh-freiburg.de/weiterbildungsangebote



Katholische Hochschule Freiburg

für alle – nachhaltig – engagiert



WEITERBILDUNG

Organisatorische Fragen

Christa Karcher

Tel. +49 761 200 1362

» christa.karcher@kh-freiburg.de

Wir stehen ein für Weltoffenheit, Toleranz und Solidarität.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Weiterbildungen. Am Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung (IWW) der Katholischen Hochschule Freiburg bieten wir vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten für Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei lassen wir die Stärke der Hochschule – die Verzahnung von Theorie und Praxis – in die Weiterbildungsangebote einfließen. Gerne beraten wir Sie persönlich.

Mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden bleiben:

www.kh-freiburg.de/weiterbildung



Campus II

Charlottenburger Straße 18
79114 Freiburg
www.kh-freiburg.de

**KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG**

**IWW – INSTITUT FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG**



© KH 04/2025

KörperPräsenz. Raus aus dem Kopf – rein in den Körper:

Für mehr KörperPräsenz und Regulation in Einzel- und Gruppensituationen

**KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG**

**IWW – INSTITUT FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG**



*Wenn wir etwas
selbst erfahren,
können wir es auch
weitergeben!*



Folgen Sie der Weisheit des Körpers und erleben Sie, wie kleine Körperimpulse große Wirkungen entfalten!

Erfahren Sie einfache Übungen, die Sie gut in die tägliche Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen einbauen können. So können Sie sich selbst und Ihre Klient*innen physisch und psychisch entlasten und stabilisieren. Damit bleiben Sie auch in schwierigen Settings zentrierter und stärken Ihre eigene Ressourcen. Wenn Sie Ihre Klient*innen einladen, mehr in die Körperpräsenz zu kommen, ändert sich automatisch der Fokus weg vom Kopf und die Gefühlsebene kann mehr Raum bekommen. Dadurch wird die kognitive Aufnahmebereitschaft (embodied cognition) und geistige Flexibilität gestärkt.

Zielgruppe

- » Sozialarbeiter*innen, (Sozial-) Pädagog*innen, Therapeut*innen, Coaches, Studierende dieser Felder

Zulassungsvoraussetzung

- » Berufserfahrung in Einzel- und Gruppensettings oder Studium in den genannten Fachgebieten

Inhalte

- » Durchführung körperzentrierter Übungen zur psychischen sowie physischen Entlastung und Stabilisierung in der Einzel- und Gruppenarbeit
- » Körper-Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung als Ressource und Kraftquelle
- » Hintergrundwissen zur Förderung eines flexiblen und resilienten Nervensystems

Methodik

- » Theoretische Wissensvermittlung
- » Praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, z. B. Rollenspiele anhand von realen Fallbeispielen
- » Gruppenreflexionen

Qualifikationsziel und Kompetenzerwerb

Sie lernen

- » mit körperbasierten Interventionen in Einzel- und Gruppenkontexten zu arbeiten
- » Methoden der emotionalen Selbstregulation anleiten zu können
- » das Zusammenspiel von Körper, Emotion und Kognition sowie psychoneurosomatische Zusammenhänge verstehen (Psychoedukation)
- » den eigenen Körper wahrzunehmen und die Körpersprache des Gegenübers einzuordnen

Leitung und inhaltliche Fragen



Dr. phil. Beatrice Schlee

BMC®-Körper- und Bewegungspädagogin,
NSI® Practitioner, Lehrbeauftragte an
der KH, Gründerin von bodymemory/INOUMO
» beatrice.schlee@bodymemory.de



Miriam Baldes

Diplom Sozialpädagogin,
Diplom Sozialarbeiterin,
Systemischer Coach, Naturcoach,
Trainerin für Achtsamkeit in der Natur
» miriam.baldes@posteo.de

Körperimpulse

- *»[lassen] dich lebendig und handlungsfähig fühlen.*
- *[...] beeinflussen sofort deine Gefühle, deine Gedanken und dein Tun.*
- *[...] beruhigen und ermutigen dich. Du fühlst dich befreit und entlastet.«*

(vgl. Croos-Müller, Neurologin und Psychotherapeutin, 2017)

