

Training in Dynamischer Körpertherapie – ab Teil 2

Körperarbeit, Breathwork & Embodiment

Datum: **20.11.2025 - 13.09.2026**

Dauer: 21 Tage

Leitung: **Subodhi Schweizer**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **3.190,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

n.pelzer@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Das Jahres-Training in Dynamischer Körpertherapie lädt dich ein, dich neu zu entdecken. Über zwölf Monate befreist du Atem, Körper und Gefühle – und öffnest den Raum für mehr Lebendigkeit und innere Freiheit.

Es richtet sich sowohl an Menschen, die einen intensiven Selbsterfahrungsprozess durchlaufen möchten, als auch an Fachkräfte aus therapeutischen, sozialen oder heilenden Berufen, die diese Methode in ihre Arbeit integrieren wollen.

Seminarbeschreibung

In diesem Angebot können Gefühle und Erinnerungen angeregt werden, die dich tief berühren. Es ist wichtig, dass du dich innerlich stabil fühlst und bereit bist, Verantwortung für dich und dein Erleben zu übernehmen.

Wenn Gefühle im Körper fest sitzen

Im hektischen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu unseren natürlichen Impulsen. Wut, Angst, Freude oder Trauer werden nicht ausgedrückt und werden im Körper festgehalten. Diese unterdrückte Energie zeigt sich als Verspannung, innere Unruhe

oder Krankheit – und hindert uns daran, unser volles Potenzial zu leben.

Vom Körperpanzer zur Lebendigkeit

Der Psychotherapeut Wilhelm Reich entdeckte, dass unverarbeitete Gefühle nicht nur unsere Psyche, sondern auch unseren Körper prägen – oft in Form von Spannungen und Blockaden. Mit seinem Konzept des Körperpanzers legte er den Grundstein für moderne Methoden wie Bioenergetik, Embodiment-Arbeit und die Dynamische Körpertherapie. Seine Vision: Körper, Atem und Gefühle gehören untrennbar zusammen – und wahre Heilung geschieht, wenn sie wieder miteinander in Einklang kommen.

So arbeiten wir

In diesem Training verbinden wir Körperarbeit, Atemtechniken (Breathwork), Bioenergetik und Embodiment mit der Dimension der Meditation. Du erfährst, wie sich Blockaden lösen, wie neue Energie ins Fließen kommt und wie du dich in deinem Körper wieder zu Hause fühlen kannst. Meditation schafft den Raum, in dem du alles, was sich zeigt, mit Präsenz, Akzeptanz und Achtsamkeit begleiten kannst. Gleichzeitig bekommst du ein fundiertes Verständnis, das du in der therapeutischen Arbeit einsetzen kannst.

Warum ein Jahres-Training?

Tiefe Veränderung braucht Zeit und Wiederholung. Dieses Training begleitet dich zwölf Monate lang in einem geschützten Rahmen. Mit jedem Modul vertiefst du deine Erfahrungen und integrierst sie Schritt für Schritt in dein Leben. Die kontinuierliche Begleitung sorgt dafür, dass du dran bleibst, alte Muster wirklich verstehst und veränderst und Neues nachhaltig in deinem Alltag verankerst.

Wer war Wilhelm Reich?

Wilhelm Reich (1897–1957) war ein Schüler von Sigmund Freud und gilt als Pionier der Körperpsychotherapie. Er stellte fest, dass auch unser Körper durch unsere Konditionierung geformt wird. Unsere Art zu fühlen, zu denken und zu handeln findet man in den fünf Körper- und Charaktertypen. In der Dynamischen Körpertherapie lernen wir, diese Muster der unterschiedlichen Typen zu erkennen und anzunehmen. Dadurch können sich Schritt für Schritt alte Verhaltensmuster lösen, sodass sich Kraft, Sensibilität und Freude wieder frei entfalten können.

Hinweis

In diesem Angebot können Gefühle und Erinnerungen angeregt werden, die dich tief berühren. Es ist wichtig, dass du dich innerlich stabil fühlst und bereit bist, Verantwortung für dich und dein Erleben zu übernehmen.

Inhalte

Gefühle befreien

Du lernst, Gefühle wie Wut, Angst, Schmerz, Freude, Sinnlichkeit und Liebe bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und gesund auszudrücken. Aufgestaute Emotionen können sich so lösen und wieder frei fließen.

Breathwork & Atemtherapie

Mit gezielten Atemtechniken erforschst du, wie sich Energie im Körper bewegt. Der Atem wird zu einem Schlüssel, um Blockaden zu lösen, Gefühle durch Ausdruck und Bewegung zu entladen und unmittelbares Erleben zu vertiefen.

Gefühlspaare erkennen

Viele Gefühle treten in komplementären Paaren auf, z.B. Wut und Liebe, Angst und Vertrauen, Schmerz und Lust. Im Training lernst du, diese Dynamiken zu verstehen und hinderliche Barrieren im Lebensfluss aufzulösen.

Sexualität und Sinnlichkeit

Wir befassen uns mit Scham und Tabus, die natürliche Lebendigkeit unterdrücken. Du erforschst, wie du deine Sexualität, Sinnlichkeit und Selbstliebe frei und in Würde leben kannst.

Theorie & Praxis nach Reich und Lowen

Du erhältst eine Einführung in Reichs Konzepte wie Pulsation, Counterpulsation und die Orgasmusformel sowie in Weiterentwicklungen von Alexander Lowen. Diese Theorien werden praxisnah mit Übungen verbunden.

Meditation

Meditation begleitet das gesamte Training. Sie schafft den Raum, in dem du mit Präsenz, Akzeptanz und Entspannung in die Tiefe gehen kannst – und alles, was sich zeigt, willkommen heißt.

Körper- und Charaktertypologie

Du erforschst die fünf Körper- und Charaktertypen nach Reich, ihre Verbindung zu Körperstruktur, Gefühlen, Denken und Verhalten. Dadurch erkennst du eigene Muster und lernst, neue Handlungsspielräume zu öffnen.

Zielgruppe

Besonders angesprochen sind Menschen, die:

- einen intensiven Selbsterfahrungsprozess machen wollen,
- eine körperorientierte Weiterbildung suchen,
- oder beruflich mit Menschen arbeiten – z.B. als Psycholog*in, Coach, Sozialarbeiter*in, Ärzt*in, Pflegekraft oder Heilpraktiker*in.

Abschluss

Zum Ende des Trainings erhältst du ein Zertifikat, das deine Teilnahme und die erworbenen Kompetenzen bestätigt.

Termine & Seminarzeiten

1. Gefühle befreien

26. - 28. September 2025 (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

Dieses Wochenende hat bereits stattgefunden

2. Die Einteilung der Segmente im Körper

20. - 23. November 2025 (Do - So, 4 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

3. Bioenergetik

09. - 11. Januar 2026 (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

4. Eye Release – Augenarbeit

27. Februar - 01. März 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

5. Gefühlspaare

17. - 19. April 2026 (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

6. Sensibilitätskreis & Barrieren

29. - 31. Mai 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

7. Körper- und Charaktertypologie

15. - 19. Juli 2026 (Mi - So, 5 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

8. Energiearbeit & Abschluss

11. - 13. September 2026 (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

Seminarende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 3.265 €

7 Raten à 395 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Video

