



Vereinigung Ostschweizer PsychotherapeutInnen
www.vopt.ch

Einladung zur VOPT – Fachtagung vom 22. Juni 2023

Liebe Kolleginnen und Kollegen, sehr geehrte Damen und Herren
Wir freuen uns, Sie/ euch zur diesjährigen Fachtagung im Schloss Wartegg einzuladen.

Die Rolle des Atems in der Psychotherapie **Wera Fauser, Körperpsychotherapeutin, Heidelberg**

Die Erfahrung der Körperpsychotherapie zeigt, dass die Vertiefung der Atmung einen wesentlichen Schlüssel für den Zugang zu unterdrückten Gefühlen darstellt. Dies ist daher in der Psychotherapie ein absolut wichtiges Ziel, das verantwortungsvoll und achtsam angestrebt werden sollte.

In der unterdrückten Atmung verkörpert sich die früheste, wirkungsvollste und wichtigste Abwehr schmerzlicher, unerwünschter oder unaushaltbarer Emotionen. Ängste korrelieren immer mit einer Einschränkung der Atmung. Das allmähliche Einüben von tiefem, entspannendem Atmen bewirkt schon alleine eine Schulung des Grundgefühls für den Körper.

Ein verspannter, und damit schlecht mit Sauerstoff versorgter Muskel wie auch die Faszien schicken reichlich Fehlermeldungen an das Gehirn. Das Gehirn wertet dies als Bedrohung, und der Sympathikus wird aktiviert. So steigert sich der Organismus in eine Stress-Dauerschleife. Faszien, Muskeln und Psyche führen einen Dialog, bei dem sich die Fronten zusehends verhärten und der den Menschen psychisch und physisch belastet.

Die Tiefe des Atmens spiegelt ebenso die Tiefe des Wunsches zu leben wider: „Wer nur halb atmet, lebt nur halb;“ lautet ein altes Yoga-Sprichwort. Wer nur flach atmet, schützt sich zwar, fühlt aber auch wenig und schränkt sich ein.

Verstärkt sich im Laufe therapeutischer Prozesse das Atemvolumen, werden unsere Klient*innen in der Tiefe berührbarer. Sie werden vitaler, flexibler im Regulieren ihrer Emotionen und gelassener im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Die Fachtagung wird praxisorientiert sein. Nach kurzen theoretischen Inputs werden wir gemeinsam, aber auch in Paaren unsere eigene Atmung erforschen und therapeutische Interventionen zur Atemstimulierung kennenlernen.

Wera Fauser ist Körperpsychotherapeutin, Internationale Trainerin IIBA, Bioenergetische Analytikerin CBT in eigener Praxis, Lehrtrainerin, Lehrtherapeutin und Supervisorin SGfBA.

Programm

9:30 – ca. 17 h mit einer 90 minütigen Mittagspause sowie einer Kaffeepause.

Kosten

inkl. Mittagessen: Fr. 210.- (Mitglieder VOPT), Fr. 240.- (Nichtmitglieder sowie Tageskasse)

Anmeldung: Bitte per Mail an Christian Moser, christian.moser@fsp-hin.ch, zusammen mit der Bezahlung der Tagungsgebühr mit beigelegter QR-Rechnung auf das **Postkonto 90-11656-1, Vereinigung Ostschweizer Psychotherapeut*innen (VOPT), 9000 St. Gallen.**

Die Anzahl Teilnehmende ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Wir freuen uns auf eine anregende Fortbildung!

Für den VOPT-Vorstand, Sabina Kunz und Christian Moser

Für Fragen: Christian Moser, christian.moser@fsp-hin.ch, Tel 079 678 46 98, oder Sabina Kunz, sabina.kunz@fsp-hin.ch, Tel 078 880 80 03.

Lageplan/Wegbeschreibung: Schloss Wartegg, CH-9404 Rorschacherberg
Tel. 071 858 62 62 / schloss@wartegg.ch, www.wartegg.ch