

Impulse – Einsichten – Wissen


Rebalancing Schule
Schweiz



AUSBILDUNG zum/zur REBALANCING-THERAPEUTiN
Lehrgang mit anerkanntem Abschluss an der Rebalancing Schule Schweiz

DIE AUSBILDUNGSINHALTE / LEVEL 1 - 10

Die qualifizierende Rebalancing-Ausbildung für die Schweiz umfasst einen Schulungszeitraum von 10 Ausbildungsstufen innerhalb von zwei bis drei Jahren. Jede dieser Stufen umfasst 2 bis 8 Tage. Die Ausbildungsteile finden in Rüti ZH, in München sowie in Bernried am Starnberger See bei München statt. Bei Ausbildungsteilen in Rüti ZH und in München sind die TeilnehmerInnen für die Unterkunft selber besorgt.

Die Rebalancing Schule garantiert einen EMR/ASCA-konformen Abschluss in der Schweiz:

Dazu sind bis zum Examenstermin alle Stufen zu besuchen – diese finden berufsbegleitend statt. In eigener Verantwortung absolvieren die StudentInnen vorwiegend die Teile der eigenen Praxis inklusive schreiben der Behandlungs-Berichte, Besuch von Supervision, Intervision sowie Eigenbehandlungen und Feedbackbehandlungen bei anerkannten TherapeutInnen. 2 Fallberichte und 1 Diplomarbeit sind vor dem Examenstermin abzugeben.

Zentrale Grundsätze

Unsere Ausbildung ist getragen von Akzeptanz, Präsenz und dem Wissen, dass jeder Mensch bereits alles besitzt, was er für seine Heilung benötigt.

Das ausgewogene Verhältnis von Theorie und Praxis sowie Handwerk und Körperspiritualität macht das Lehrangebot methodisch einzigartig. Die inspirierende Anleitung ermöglicht den Einstieg in einen zukunftsweisenden Beruf und eröffnet so neue Perspektiven, die auf viele Arbeitsfelder übertragbar sind. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht unsere Freude, mit Ihnen zusammen einen Raum zu schaffen, in dem liebevolle und heilende Berührung stattfinden kann. Das Rebalancing-Zehn-Sitzungssystem bildet die Grundlage für die Ausbildung. Vorrangig werden genaue Wahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Selbstbeobachtung, Körpergefühl und Behandlungstechnik in der Berührung geübt und geschult.

Die Ausbildung verfolgt ein körperorientiertes pädagogisches Konzept, das grundsätzliches Wissen für ein erfülltes Leben vermittelt. Sie lernen fundamentales Körper-Wissen, das grundsätzliche (Lebens-)Zusammenhänge erfasst. Dafür bieten wir mehrere Zugänge an: Wissenschaftlich-technische Aspekte spielen eine ebenso große Rolle wie einfühlsam intuitive Dimensionen. Diese Verbindung erfahren Sie in der Ausbildung vor allem am eigenen Körper. Das eigene Erleben und die Förderung der Wahrnehmung sind wesentliche Teile der Ausbildung.

Es sind keine Vorbedingungen für die Ausbildung notwendig

Wir vermitteln das Handwerkszeug, das es braucht, um eine erfolgreiche Praxis für Körpertherapie führen zu können.

Die Inhalte der 10 Ausbildungs-Level

Sitzung 1 (Level 1)

Aufrichtung und Inspiration

Das Leben als Geschenk

Theorie: Einführung in Rebalancing – Was bedeutet Gleichgewicht – Einführung und Vertiefung Psychosomatik, Körpersprache und Körperlesen mit dem Schwerpunkt Inspiration - Ethik von Rebalancing – Anatomie Atmung und Brustkorb – Wechselspiel von Nehmen und Geben verstehen – Das Wesen des Lebendigen

Praktische Körperarbeit: Grundlagen und die drei Phasen von „tiefer“ Berührung - Einführung und Anwendungen der Faszientechnik im Rebalancing – kompletter Behandlungsablauf der ersten Rebalancing Sitzung – Körpersprache und Körperlesen - Körperbewusstseins- und Bewegungsübungen – Meditationen Herzmeditation – Einführung „Therapeut – Begleiter“ – Umgang mit dem „Selbst“ – Entwickeln eines „alternativen“ (alter natus = aus einer anderen Wurzel geboren) Therapieverständnisses – Gesprächsverhalten

Die erste Rebalancing-Sitzung beginnt mit Massage-Strichen an der Oberfläche des Körpers - beim Bindegewebe des Brustkorbs, wo die Atmung am stärksten wahrgenommen wird. Es folgen Striche am Rücken und um das Becken herum. In Anlehnung an das Englische stroke sprechen wir im Rebalancing von Strichen. Gemeint ist eine Massagetechnik, bei der, meist mit den Händen, tiefgehende, langsame Wege auf dem Körpergewebe ausgeführt werden. Dabei sinken die Finger zunächst in das Faszien-gewebe ein und bleiben dann entlang des Massagewegs in dieser Tiefe. Die Beschaffenheit des Gewebes, wie weich oder verspannt es ist, bestimmt die Tiefe und das Tempo des Striches.

Die Berührungen der ersten Sitzung bringen Sie unmittelbar mit Aufrichtung, Inspiration (= die Atmung fällt leichter), Öffnung und Ihrem Herzen in Kontakt. Sie richten sich auf und erleben, zu Ihrer Größe zu stehen und Ihren Blick in die Weite des Horizontes zu richten, heraus aus dem gewohnten Umfeld und aus den gewohnten Handlungen.

Sitzung 2 (Level 2)

Füße/Beine - Verwurzelung

Einen Standpunkt einnehmen

Theorie: Psychosomatik Füße, Beine und Knie, – Anatomie Füße und Beine – Körperlesen
Schwerpunkt Füße, Beine, Knie und Stand – Grundlagen zum Thema Gespräche ver-
STEH(en) und ver-STAND(en) sein – Bodenkontakt und emotionaler Stand –
Körperhaltung und Schwerkraft

Praktische Körperarbeit: Qualität der Berührung - kompletter Behandlungsablauf 2. Sitzung
– Einen Standpunkt einnehmen - Haltungs- und Spannungsmuster im Körper erkennen–
Erlernen neuer Bewegungsabläufe – Fokussierte Muskel- und Faszientechniken Beine – Aufbau
und Behandlungsmöglichkeiten der Fußbögen (speziell bei Senk-, Platt-, und Spreizfüßen -
Meditationen - Körperbewusstseins-, Erdungs- und Bewegungsübungen, Vertrauen erfahren

Wie stehen Sie im Leben?

Striche an dem Füßen - von der Fußsohle über die Zehen zu den Knöcheln in jede Gewebsschicht
des Fußes. Ebenso bewegen wir die zahllosen kleinen Fußgelenke, richten sie aus, und wenn nötig,
korrigieren wir ihre Fehlstellung. Ihre Aufmerksamkeit geht in die Füße, also weg vom Kopf und
von Gedanken. Es folgen Striche am Unterschenkel. Die Arbeit an den Strukturen der Wade, dem
Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius) und dem Schollenmuskel (M. soleus). Knie und
Oberschenkel werden ebenso behandelt wie Anteile des Rückens.

Im Anschluss an die Behandlung fühlen sie eine angenehme Durchblutung der Waden und einen
intensiven Bodenkontakt.

Sitzung 3 (Level 3)

Schulter/Arme – Verbindung

Handlungsfähig sein

Theorie: Psychosomatik Schulter - Anatomie der Schulter (Rotatorenmanschette) -
Einstellungen und Körperhaltung – Der Sinn von Grenzen - Geben und Nehmen im
Gleichgewicht – Ursachen für Verspannungen und Stress verstehen und vermeiden

Praktische Körperarbeit: kompletter Behandlungsablauf 3. Sitzung – Gelenklockerung
(Joint Release) - Muskel- und Faszientechniken für Schulter und Becken – Anatomie
Schulter – Körpersprache und Körperlesen Schulter, Körperbewusstseins-, Erdungs- und
Bewegungsübungen - Das Erleben von Gleichgewicht

Striche an den Muskeln der Rotatorenmanschette. Hier sitzen oft starke Spannungen und
Verklebungen des Gewebes. Von der Rotatorenmanschette streichen wir entlang der Flanke
hin zum Becken, wo wir den quadratischen Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)
entlang des Darmbeinkammes, der Lendenwirbelsäule und der zwölften Rippe tief

ausstreichen. Außerdem verbinden wir noch Teile des Gesäßmuskels (M. gluteus) und des seitlichen Oberschenkelmuskels.

Insgesamt sollen Sie sich nach dieser Behandlung Ihres seitlichen Raumes mehr bewusst sein und aufrechter und entspannter stehen.

Sitzung 4 (Level 4)

Adduktoren/Beckenboden – Unterstützung

Kontrolle und Hingabe

Theorie: Anatomie Becken(boden), Kreuzbein, ISG und Adduktoren - Psychosomatik Becken- und Beinstellungen – Theorie des Körperzentrums - Das Geschenk der Tiefe – Körpersprache Becken – Loslassen oder Festhalten? – Verstehen und Behandlung von Körpersymptomen

Praktische Körperarbeit: kompletter Behandlungsablauf 4. Sitzung – Berührungen im Körperzentrum – Muskel- und Faszientechniken Becken – Körperlesen Becken – Körperbewusstseins- und Bewegungsübungen - Meditation - Die Kraft der Stille erfahren

In der vierten bis zur sechsten Sitzung geht es um Ihr Zentrum, den Bereich des Beckens. Wenn das Becken gut ausgerichtet ist, ist es die Wirbelsäule und der ganze Oberkörper ebenso, was sich direkt auf ihre Lebendigkeit auswirkt. Ein gut ausbalanciertes Becken macht sie beweglich und vital, und sie haben viel Energie zur Verfügung.

Mit Strichen vom Knie aufwärts in der Tiefe begegnen wir den Adduktoren (Schenkelanzieher) bis hin zum Becken. Dort berühren wir im kleinen Becken, dem Bereich des Beckenbodens und anschließend mit Strichen am unteren Rücken, um das Kreuz- und Steißbein herum. Aufgrund der Tiefe werden hier zum Teil nur noch kurze Striche gemacht. Die Striche und Behandlungen des Bindegewebes und der Muskeln in diesem Bereich werden helfen, dieses Areal bewusst wahrzunehmen und durch die Art der Berührung eine positive Verbindung aufzubauen. Gerade dort nehmen wir Unausgeglichenheit kaum wahr, weil sie uns vielleicht sehr vertraut ist und wir es ungewohnt finden, im Beckenboden Veränderungen erreichen zu können. Dass wir dort Muskeln haben, ist uns kaum bewusst.

Wenn sich dieser Bereich entspannt, werden Sie ruhiger werden. Die Aufrichtung wird an einem zentralen Punkt erleichtert. Wir nähern uns diesem Zentrum und Sie kommen mit Spüren und Stille in Kontakt. Im Idealfall liegt Ihr Körperschwerpunkt dann tiefer, d. h. Sie stehen mit leicht gebeugten Knien und einem erdverbundenen Becken und sind dem »Boden der Tatsachen« etwas näher gerückt. Zugleich erleben sie eine Unterstützung vom Innenbereich der Beine, eine Art Aufrichtung, die bei den Adduktoren beginnt und über den Beckenboden und die vordere Wirbelsäule bis zum Nacken spürbar ist. Sie werden sich kraftvoll und lebendig fühlen.

Sitzung 5 (Level 5)

Iliopsoas - Vertrauen

Im Zentrum

Theorie: Psychosomatik und Körpersprache Bauch(gefühle) - Intuition – „auf den Bauch hören“ - Präsent sein – Anatomie und Neurobiologie Bauch - Gedanken und Gefühle – Gesellschafts- und Schönheitsbild „idealer“ Bauch – Zusammenhänge der Funktion des Verdauungstrakt bei Stress

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 5. Sitzung – Diaphragmenarbeit – Muskel- und Faszientechniken Bauch – Arbeit mit Emotionen – Körperlesen Bauch - therapeutische Gesprächstechniken – Behandlungsstrategie Bauchschmerzen und Rückenschmerz LWS – Wahrnehmungsübungen Alltags- und Unterbewusstsein

Das Hauptziel dieser Sitzung ist die Befreiung und Aktivierung des Hüftlendenmuskels (M. iliopsoas). Wir beginnen mit ein, zwei Strichen, ihren Brustbereich zu dehnen. Das weitet auch die oberflächlichen Bauchmuskeln, die am Brustkorb ansetzen. Dann widmen wir uns dem Bauch. Der gerade Bauchmuskel wird gedehnt und gehoben, um Raum für die Ausbreitung des Iliopsoas zu schaffen. Ertaste ich diesen, bleiben wir dort und ich fordere Sie auf den Muskel durch Becken- oder Beinbewegungen zu aktivieren. Anschließend wird noch der gerade Muskel des Oberschenkels (M. rectus femoris) ausgestrichen, damit Muskel- und Bindegewebe, die einen starken Zug auf das vordere Becken ausüben, geweitet werden.

Sie verspüren eine deutliche Verbindung zum Boden und zugleich eine Aufrichtung mit einem entspannten Bauch.

Sitzung 6 (Level 6)

Rücken – Aufrichten – Aufrichtigkeit

Die Kraft des Rückhalts

Theorie: Zurückhaltung und Schmerz – Zellerinnerung - Psychosomatik Rücken/ Wirbelsäule/Bandscheiben – Anatomie Rotatoren/Rücken/Wirbelsäule/Bandscheiben – Gedanken über den Schmerz – Rückenschmerz als Volkskrankheit? - Körpersprache Rücken – Bewusst- und Unbewusstsein

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 6. Sitzung – Muskel- und Faszientechniken Becken, ISG und Rücken – therapeutische Gesprächstechnik – intelligente Behandlungsabläufe Rückenschmerz – Körperlesen Rücken - Indikationen und Kontraindikationen – Körper- und Bewegungsübungen – Meditation

Jedes Ereignis hat eine Bedeutung für den Körper. Ihr Kontakt zur Umwelt erfolgt im Gefühl. Diese beginnt mit dem Ausdruck Ihres Körpers, der als das erscheint, was ihm

geschieht. Dabei richtet sich Ihr Körper nach einem inneren Sinn, in dem Ihr Standpunkt zum Ausdruck kommt. Das entscheidende Kriterium für alle Lebewesen ist sinnvolles Handeln. Daher stellt sich die Frage: Was bedeutet diese Situation jetzt gerade für mich? Was bedeutet es, in diesem Körper zu leben? Die Antwort besteht aus unzähligen verkörperten Zeichen.

In der klassischen Abfolge beginnen wir, während Sie auf dem Bauch liegen, an der Fußsohle auszustreichen. Es folgen Striche über die Waden und Oberschenkelmuskulatur zum Becken. Dort folgen Striche an den Rotatoren, die zum Beispiel bei Ischialgien sofort eine Erleichterung bewirken können. Anschließend folgen tiefe Striche entlang der Wirbelsäule, entlang der gesamten Rückenmuskulatur. Sie bewirken Raumgewinnung für Ihre Wirbelsäule und richten sie spürbar auf.

Sitzung 7 (Level 7)

Hals/Kopf/Gesicht - Veränderung

Die letzte Festung fällt

Theorie: Psychosomatik Nacken, Kopf, Gesicht - Kopf als Zentrum des Denken, Überlegens und Reflexion – Authentisch sein – Anatomie Nacken, Kopf, Gesicht - Thema oben/unten – Thema Wahrnehmung und Veränderung - Leben im Hier und Jetzt

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 7. Sitzung – Muskel- und Faszientechniken Nacken - Orientierungs- und Wahrnehmungsübungen – Körperlesen - Körper- und Bewegungsübungen – Meditation

Die siebte Sitzung beinhaltet Striche an Hals, Kopf und Gesicht. Themen sind: sichtbar, fühlbar, hörbar zu sein, zu Ihrer Größe stehen und Ihr wahres Gesicht zeigen. Das bedeutet auch, aufgeben jemand sein zu wollen, der Sie nicht sind. Darüber hinaus geht es um die Wahrnehmung, also unseren Sinnesorgane sowie den Kopf ruhig und spannungsfrei, also ausbalanciert auf dem Rumpf ruhen zu lassen.

Die folgenden Striche helfen das Schlüsselbein vom Brustkorb beziehungsweise den Rippen (M. subclavius) zu trennen. Es folgen tiefe und langsame Berührungen entlang der Halswirbelsäule, sowohl der Dornfortsätze als auch der seitlichen faszialen Umhüllungen und muskulären Verbindungen des Nackens, der Treppenmuskeln (Scalenii-Gruppe) am Hinterhauptbein und dem Warzenfortsatz (Processus mastoideus). Diese Bereiche sind oft ursächlich für Spannungskopfschmerzen verantwortlich und dementsprechend erleichtert fühlt sich ihr Kopf nach einer Behandlung an. Weiter geht es mit den flächenhaften Sehnen der Kopfhaut und des Gesichts.

Die Berührungen am Gesicht bewirken eine tiefe Entspannung und lassen es sehr jung aussehen.

Sitzung 8 (Level 8)

Integration 1 – rechte Körperhälfte - Verantwortung

Auf dem Weg zur Ganzheit

Theorie: Sinn und Ausdruck von Körperhaltungen und inneren Einstellungen – Wie kann eine innere Einstellung verändert werden – Mithilfe des Körperlesen das Potential eines Menschen entdecken – Anatomie rechts/linke Gehirnhälfte - Die Kraft der Liebe - Spiegelneuronen - Körpersprache rechte Körperseite - Mit Spannung leben

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 8. Sitzung – Muskel- und Faszienketten des Körpers 1 - Intuitionsschulung – Haltungs- und Spannungsmuster - Körper- und Bewegungsübungen – Meditation - Business-Schulung – Neue Bewegungsabläufe - Körperlesen

Sitzung 9 (Level 9)

Integration 2 – linke Körperhälfte – Empfänglichkeit

Aufrichtung aus meiner Mitte heraus

Theorie: Polarität und Verantwortung – Gleichgewicht der Polaritäten - Achtsamkeit als Lebenshaltung – Körpersprache linke Körperseite - Leben heißt fühlen – Die Bedeutung der Integration - Einfühlen und empfinden - Berechtigt sein

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 9. Sitzung – Integration und Empfänglichkeit – Muskel- und Faszienketten des Körpers 2 - Bewusstseins- und Bewegungsübungen – Kommunikationsschulung – Imaginationsübungen - Körperlesen - Meditation

Was hat sich in den letzten sieben Sitzungen für Sie verändert? Was konnten Sie gut in ihrem Leben integrieren? Was bedarf noch der Unterstützung? Welche Erkenntnisse konnten gar nicht umgesetzt werden?

Uns interessiert in den Integrationssitzungen, wie sich Ihre Wahrnehmung körperlicher Zusammenhänge heute darstellt. Wo im Körper und im Leben erleben Sie sich als zusammenhängend und wo getrennt und eingeschränkt? Wo ist Ihr Körper einzigartig? Wer oder was in Ihrem Leben berührt sie derzeit?

Für die Integration der linken und rechten Seite oder oberen und unteren Körperhälfte und den geordneten Aufbau der Gesamtstruktur des Körpers müssen alle drei fasziellen Gewebsschichten, die oberflächlichen, mittleren und tiefen, gleichermaßen beweglich sein. Durch tiefe, breitflächige Striche kann jetzt mehr als eine Schicht auf einmal verschoben werden. Das Ziel der beiden Integrationssitzungen ist es, die Körperhälften ausreichend untereinander auszugleichen. Keine feste Behandlungsstruktur – systemisches Arbeiten ist gefragt.

Sitzung 10 (Level 10) **Integration 3 – Eingebunden**

Ganz und zugleich Teil sein

Theorie: Neuorientierung, Neuentdeckung, Wiederentdeckung von dem, der Du bist - Die drei Aspekte Sinn, Führung und Einmaligkeit - Einfach sein - Dein Körper als Verbund – Im Einklang sein – Gleichgewicht ist das Geheimnis des Lebendigen – Wahlfreiheit – Thema: Abschluss und Neubeginn

Praktische Körperarbeit: Kompletter Behandlungsablauf 10. Sitzung – Resonanz und Einklang – Gesprächsimpulse für den Abschluss einer Serie - Meditation – Erfolg-Reich-Sein – Wohlbefinden und Lebensfreude - Körperlesen - Bewusstseins- und Bewegungsübungen – Meditation

Diese Sitzung orientiert sich nicht an der Symmetrie ihres Körpers, also nicht am Sichtbaren, sondern an Ihrer Wahrnehmung des Gleichgewichts, der Verbindung von dem Innen und Außen. Dies drückt sich in einer guten Balance der Streck- und Beugemuskulatur aus. Sie haben jetzt mehr Einsichten und Verständnis von ihrem Körper. Das gibt mehr Freiheiten und zugleich auch ein Mehr an Verantwortung. Auch in der zehnten Sitzung gibt es keine feste Struktur.

Je nachdem, wie sich Ihre Sitzungen bis hierher gestaltet haben und welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben, entscheiden wir, was Ihnen hilft, sich als/im Ein-Klang zu empfinden. Gelenkarbeit wäre eine Option. Gelenke sind die körperliche Repräsentation von Verbundensein, sie sind der sichtbare, funktionelle Ausdruck von Beziehung. Erleben Sie ihre Gelenke sowohl stabil als auch flexibel, befinden Sie sich in einem guten Gleichgewicht.



Impulse – Einsichten – Wissen **Rebalancing Schule
Schweiz**