



## ZIELE

Die Teilnehmenden verfügen über Fachwissen im Bereich achtsamer Körperwahrnehmung und Beziehungsgestaltung, sowie Stress- und Emotionsregulation.

Die Teilnehmenden verkörpern eine achtsame Haltung und können den theoretischen Hintergrund in ihren beruflichen und privaten Kontexten anwenden und kommunizieren.

Die Teilnehmenden haben durch regelmässiges Üben und Reflektieren Kompetenzen erworben, konkrete Anregungen zu achtsamer Wahrnehmung in ihre praktische Arbeit zu übertragen.

## AN WEN RICHTET SICH DIE FORTBILDUNG

Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie, Pflege, Beratung, Betreuung, Bildung und weitere Interessierte

## ANMELDUNG

info@thearytz.ch | www.thearytz.ch | 078 600 33 49



## THEA RYTZ M.A. (1969)

Geisteswissenschaftlerin und Körperwahrnehmungstherapeutin Psychosomatik, Inselspital Bern

Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit Essstörungen und Traumafolgestörungen

Langjährige Erfahrung und Weiterbildung in Body- Mind-Centering™, Atemtherapie nach Middendorf, Körperarbeit nach Elsa Gindler, Authentic Movement, Sensory Awareness und Contact Improvisation

Autorin und Herausgeberin von Achtsam bei sich und in Kontakt (2006/07/10/2018), Akzeptanz verkörpern (2013), Klassiker der Körperwahrnehmung (2012/ 2022) und Körper und Gefühle im Dialog (2012/14)

Angebotsleiterin Fachstelle PEP, Förderung von psychischer Gesundheit von Kindern bis acht Jahren und Teamweiterbildungen für Betreuungspersonen in Horten und Tagesschulen

Je gut zehn Jahre Co-Leitung mit Silvia Wiesmann, Weiterbildung in achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation und mit Katharina von Steiger, Gruppenselbsterfahrung für Studierende MAS Psychotherapie ZSB & IAP ZHAW

[www.thearytz.ch](http://www.thearytz.ch)

# ACHTSAM IN BEZIEHUNG SEIN

Achtsame Körperwahrnehmung  
Emotionsregulation und personale  
Kompetenzen

Weiterbildung in 10 Modulen  
August 2024—Juni 2025

Für Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie  
Pflege, Beratung, Betreuung und Bildung

Thea Rytz, M.A.

## WEITERBILDUNG IN 10 MODULEN

- Ankommen in der Gegenwart
- Spielraum im Kontakt
- Verbunden sein
- Prägungen erkennen
- Gefühle regulieren
- Präsent in widrigen Umständen
- Sich tragen und unterstützt lassen
- Nähe und Distanz, verbunden und eigenständig
- Spüren und denken
- Ernten und teilen



Die Weiterbildung verbindet Erfahrung und Reflexion, vermittelt ein breites Spektrum von Methoden und vertieft die achtsame Haltung der Teilnehmenden durch kontinuierliches Kultivieren im privaten und beruflichen Alltag.

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation befähigen, Situationen und Phänomene so wahrzunehmen, wie sie sich uns zeigen. Es bedeutet, sich in den menschlichen Fähigkeiten zu üben, gegenwärtig und in Bezug zu sein und dabei Empathie und Stresstoleranz zu entwickeln. Wir begegnen den Ereignissen und lassen uns auf Beziehungen ein. Im Rahmen unserer Möglichkeiten und vor dem Hintergrund unserer Biografien und aktuellen Lebenskontexten wenden wir uns unseren Erfahrungen direkt, konkret und immer wieder aufs Neue zu. Achtsame Selbstwahrnehmung eröffnet durch das Schulen einer möglichst offenen und wohlwollenden Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken einen grösseren inneren Spielraum und fördert so Emotionsregulation und Resilienz.

## ÜBERSICHT

80 Stunden Unterricht; Bereitschaft, sich mit den Inhalten und Achtsamkeitspraktiken der Weiterbildung auch zwischen den Terminen aktiv auseinanderzusetzen und die den Unterricht vertiefende Literatur zu den einzelnen Modulen zu lesen. (Entspricht zusätzlich ca. 80 Stunden Selbststudium).



## TERMINE

2024 23.–24.8. / 20.9. / 18.10. / 29.–30.11.

2025 10.–11.1. / 14.2. / 21.3. / 25.–26.4. / 23.5. / 20.–21.6.

FREITAGE 13:45–18:45 Uhr

SAMSTAGE 09:15–16:15 Uhr

## ORT

Zwischenraum Mauerrain 5, 3012 Bern  
4 Gehminuten vom Hauptbahnhof (Ausgang Welle)

## KOSTEN

2800.- CH Fr. für 80 Stunden Unterricht,  
Kursmaterial und Vorgespräch; Ratenzahlung möglich.