

## Zertifikatskurs (50h)

### Die Intelligenz des Körpers – Körperbasierte Aufmerksamkeit entwickeln

Kurzbeschreibung	Wir lernen, die Sprache unseres Körpers erkennen und sie zu entziffern.
Kursinhalt	Körperbasierte Aufmerksamkeit in der Yoga- und Meditationspraxis entwickeln. Das geschieht über das Erkennen verschiedener Zustände im Körper (z.B. Taubheit, Enge oder Schmerz) und deren Übersetzung in verständliche Begriffe. Daraus folgt die adäquate angepasste Praxis.
Ziele	Ein wichtiges Lernziel besteht darin, Gelerntes lösungs- und prozessorientiert in den persönlichen Alltag zu integrieren. Das unterstützt die TN in ihrer Selbstwahrnehmung; Selbstregulation und Genesungskompetenzen werden gestärkt. Zum Beispiel vom Zustand der Taubheit in einen Zustand des Unbehagens zu gelangen (als positives Signal) und verschiedene Schichten der (Ver-)Spannung zu entdecken bis hin zum "leeren Raum".
Kursleitung	Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrer/in YCH/EYU. KomplementärTherapeutinnen mit eidg. Diplom. Meditationskursleiterinnen. Erwachsenenbildnerinnen SVEB
Termine	17. Januar 2026 // 28. März 2026 // 13. März 2026
Anmeldeschluss	17. Dezember 2025
FN*	25 Stunden Kontaktstudium und mind. 25 Stunden Eigenerfahrung
TN-Zahl**	Min. 8, max. 12
Ort	Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), 3052 Zollikofen
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 570.—, Nichtmitglieder: CHF 620.—
Unterbringung	keine
Rücktritt	Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis spätestens 17. Dezember 2025. Erfolgt die Abmeldung nach dem 23. März 2025, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen
Anmeldung	Ruth Westhauser: <a href="mailto:ruth.westhauser@bluewin.ch">ruth.westhauser@bluewin.ch</a> // <a href="mailto:yvonne.westphale@bluewin.ch">yvonne.westphale@bluewin.ch</a>
Link	<a href="http://www.yoga-zollikofen.ch">www.yoga-zollikofen.ch</a> oder <a href="http://www.ruth.westhauser.ch">www.ruth.westhauser.ch</a>