

# Fortbildung

---

06.02.2026 00:00 Uhr - 07.02.2026 00:00 Uhr

## **Weiterbildung: KörperPräsenz - Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Für mehr Körperpräsenz und Regulation in Einzel- und Gruppensituationen**

In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden, wie sie in Einzel- und Gruppensituationen ihr Gegenüber durch kleine Körperübungen physisch und psychisch entlasten können.

Personen, die im Bereich der Sozialpädagogik, der Sozialen Arbeit oder als Pädagog\*innen und Therapeut\*innen tätig sind, haben häufig mit emotional stark belasteten Menschen zu tun. Dies kann viele Ressourcen beanspruchen und die Bereitschaft für Gespräche und Aufnahmefähigkeit einschränken.

Seit den 1990er Jahren erfahren die neuropsychologischen Zusammenhänge von Körper, Emotion und Kognition dank der Neurowissenschaften mehr Aufmerksamkeit. Dennoch ist die Praxis noch weit davon entfernt, den Körper als Medium in die Arbeit mit Einzelpersonen wie mit Gruppen zu integrieren.

In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden, wie sie in Einzel- und Gruppensituationen ihr Gegenüber durch kleine Körperübungen physisch und psychisch entlasten können. Hierdurch werden die Konzentration und die kognitive Aufnahmebereitschaft gesteigert und das Gegenüber findet zu mehr psychischer Ausgeglichenheit und geistiger Flexibilität.

### **Inhalte:**

- Impulse zur Verbesserung der Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie Einordnung der Körpersprache des Gegenübers
- Hintergrundwissen zur Förderung eines flexiblen und resilienten Nervensystems
- Durchführung körperzentrierter Übungen zur psychischen wie physischen Entlastung und Stabilisierung in der Einzel- und Gruppenarbeit
- Erweiterung des Methodenkoffers zur Verbesserung der Interaktion und Gruppendynamik und Steigerung des Fokus auf die kognitive Konzentrationsfähigkeit des Gegenübers
- praktische Tipps zu Abgrenzungstechniken

Nach Teilnahme an der Weiterbildung haben die Teilnehmenden

- körperbasierte Interventionen in Einzelberatungs- und Gruppenkontexten in Theorie und Praxis kennengelernt
- ein Grundverständnis für vegetative Zustände des Nervensystems (Stress-Toleranzfenster) und dessen Funktionsweise entwickelt

- Grundwissen zum Zusammenspiel von Körper, Emotion und Kognition aufgebaut
- Methoden der Körper-Selbsterfahrung sowie Selbstfürsorge als Ressource und Kraftquelle erlebt
- Strategien zur emotionalen Selbstregulation bei hohen bis traumatischen Belastungen erlernt
- niedrigschwellige Herangehensweisen kennengelernt, ihr neugewonnenes Wissen an Klient\*innen weiterzugeben

**Abschluss:**

Für die Weiterbildung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

**Zulassungsvoraussetzung:**

Berufserfahrung in Einzel- und Gruppensettings oder Studium in den genannten Fachgebieten

**Termin:**

Fr./Sa. 06./07.02.2026 jeweils von 09.30-17.30 Uhr

**Zielgruppe:**

Sozialarbeiter\*innen, (Sozial-) Pädagog\*innen, Therapeut\*innen, Coaches, Studierende dieser Felder

**Termin:**

06.02.2026 00:00 Uhr - 07.02.2026 00:00 Uhr

**Kosten:**

410 EUR

**Veranstaltungsort:**

Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung / Katholische Hochschule Freiburg  
 Charlottenburger Straße 18  
 79114 Freiburg  
[www.kh-freiburg.de](http://www.kh-freiburg.de)

**Referent(inn)en:**

Miriam Baldes  
 Dr. in phil. Beatrice Schlee (Weiterbildungsleitung / Dozentin)

**Ansprechpartner:**

Christa Karcher ([iww@kh-freiburg.de](mailto:iww@kh-freiburg.de), +49 (0761) 200-1362)

**Veranstalter:**

Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung / Katholische Hochschule Freiburg  
 Campus II

