



# Jahrestraining

## Integrative psychodynamische Körperarbeit

Der Körper als Ressource in der Arbeit mit Menschen

**Mona Antoszkiewicz · Claudia Schüle**

Workshops · Fortbildungen · Supervision



## INTEGRATIVE PSYCHODYNAMISCHE KÖRPERARBEIT

### Der Körper als Ressource in der Arbeit mit Menschen

Das Jahrestraining ist für alle geeignet, die in therapeutischen oder in anderen Zusammenhängen mit Menschen arbeiten und ihre Kompetenz erweitern möchten.

#### Unsere Haltung

Unser ganzheitliches Verständnis von Gesund-Sein bezieht die Wechselwirkung von körperlicher, emotionaler und geistig-seelischer Gesundheit mit ein. Das Training basiert auf diesem ganzheitlichen Ansatz und schult Wissen, Bewusstsein und Intuition, um Menschen in ihrer Essenz zu berühren.

#### Kompetenz und Praxistransfer

Das Jahrestraining erweitert Ihre Präsenz!

Es qualifiziert Sie, Menschen effektiver zu unterstützen, die eigenen Ressourcen zu erkunden, nachhaltig im Körper zu etablieren und mehr Gestaltungskraft freizusetzen.

Ausführliche Supervisionen sind fester Bestandteil der einzelnen Module. Sie sichern eine individuelle Integration des Erlebten und garantieren den Transfer in Ihren professionellen und privaten Kontext.

#### Was und Wie wird gelernt?

Wir vermitteln die Theorie zu verschiedenen Charakter- und Körpertypen, ihre ausgeprägten Muskel- und Bewegungsmuster, Glaubenssätze und Überlebensstrategien.

Dieses Basiswissen intensiviert sich mit jedem Modul und wird mit einem breiten Spektrum von Berührung, Körperarbeit, Massagen und erfahrungsvertiefender Gesprächsführung verknüpft.

Im Verlauf des Trainings erweitert sich durch selbsterfahrungs betontes Lernen Ihr Verständnis für Heilungsimpulse auf der körperlichen und emotional-seelischen Ebene.

Praxisorientierter Austausch gewährleistet, dass sich die Wirkweise der Methode als Erfahrung im Körperwissen verankert und als neue, eigene Ressource zur Verfügung steht.

## DAS TRAINING IM ÜBERBLICK

### Modul 1

#### „KÖRPERWISSEN UND WISSENSCHAFT“

In Theorie und Praxis werden wir Ihnen im ersten Modul die Grundlagen zu unserer ganzheitlichen Methode vermitteln:

- genetische Ausstattung, Körpergedächtnis und Körperenergie
- Flucht, Kampf oder Starre – wie der Körper unser Überleben sichert
- Basis- und Haltegriffe
- Psychosomatik und Körperarbeit

Heute bestätigt die Forschung, dass alle unsere Erfahrungen im sogenannten Körpergedächtnis abgespeichert werden und dort auch abrufbar sind.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich in den ersten Lebensjahren das Gefühl und die Wahrnehmung für uns selbst, unser Gegenüber und die Welt über körperliche Erfahrungen entwickelt. Diese Erfahrungen prägen nachweislich unsere innere Haltung und bestimmen unsere Handlungsweise im weiteren Leben.

Mit ersten Techniken wird Bewusstheit über o.g. Prägnungen und die Möglichkeit, darauf Einfluss zu nehmen, erarbeitet.



### Modul 2

#### DIE KÖRPERENERGIE GLEICHMÄSSIG VERTEILEN

Um mit Menschen an dem rigiden Anteil ihrer Körper- und Charakterstruktur zu arbeiten, werden Berührungen und Behandlungen vermittelt, die den Brustraum öffnen und einen freien Energiefluss im gesamten Körper unterstützen. In Theorie und Praxis wird die Fähigkeit geschult, wie über den Körper mit rigiden Kernthemen wie „Kontrolle Leistung - Mitgefühl“ gearbeitet werden kann.

Heilsam ist die Erlaubnis für tiefe Entspannung, den Kontakt zum Herzen und zur eigenen Liebesfähigkeit.

### Modul 3

#### SICH BEWEGEN LASSEN

Für die Begleitung von Menschen in ihren masochistischen Anteilen wird die Arbeit mit den großen und kleinen Gelenken vermittelt. Mit diesem Ansatz werden Kernthemen wie „Druck - Ausdehnung - Fließen“ berührt. Eingeladen wird die Erfahrung von Entlastung, Ausdehnung, mit den eigenen Impulskräften im Außen aktiv zu werden und den tiefsitzenden Ärger als Kraftquelle zu entdecken.





• Modul 4  
**ENERGIE AUFNEHMEN UND ABGEBEN**

Bei Menschen mit psychopathischen Strukturen zeigen sich zentrale Themen wie „Macht - Fühlen - Hingabe“. Durch die auf diesen Körpertyp abgestimmte Arbeit wird das Zwerchfell entspannt und eine Verbindung vom Oberkörper zum Becken und zu den Beinen geschaffen. Den Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Verletzungen zu erlauben, gibt diesen Klienten zunehmend Sicherheit und stärkt ihr Vertrauen, Nähe zuzulassen.

• Modul 5  
**DIE NÄHRENDE KRAFT FINDEN**

Wenn orale Strukturen wirksam sind, entsteht durch Berührung, Körperarbeit und Massage eine Ermutigung, sich Kernthemen wie „Bedürftigkeit - Halt - Fülle“ zu öffnen. Ziel der Körperarbeit ist es, das Atemvolumen zu vergrößern und durch eine Behandlung der Beine, Fußgelenke und Füße die Fähigkeit von „Gut-geerdet-Sein“ zu etablieren. In diesem Modul wird auch „Bonding“ als kraftvolle, körperpsychotherapeutische Intervention in Theorie und Praxis weitergegeben.

• Modul 6  
**LEBENSENERGIE AUS DER TIEFE MOBILISIEREN**

Die Erfahrung willkommen zu sein, ist besonders für Menschen mit vielen schizoiden Anteilen erlösend. Um diese Erfahrung auf der Körperebene erlebbar zu machen, wird Lebensenergie, die sich sehr früh im Leben bis auf die Knochenebene zurückgezogen hat, an die Körperoberfläche mobilisiert. So kann mehr Vertrauen in den eigenen Körper entstehen und Kernthemen wie „Erstarrung - Vertrauen - Verbundenheit“ haben die Chance, in der Wärme und Verlässlichkeit einer sicheren Beziehung im „Hier und Jetzt“ zu schmelzen.

• Modul 7  
**KOMPETENZ ZEIGEN UND ERNTEN**

Die praktische Umsetzung mit einem Übungs-Klienten bietet die Möglichkeit, sich mit seiner Arbeit zu präsentieren und das Erlernte zu überprüfen.

In diesen Live-Supervisionen kann sich jede/r im Feedback der Gruppe mit den gewonnenen Kompetenzen, seinen Stärken und Schwächen reflektieren – eine kraftvolle Unterstützung für den Praxistransfer.

Mit weiterem Erfahrungsaustausch und der Abschlussfeier rundet sich das Training ab.



**REFERENZEN**

Ich habe über mehrere Monate psychotherapeutische Massagen von Mona Antoszkiewicz bekommen. Ich hatte jederzeit das Gefühl, dass ich mich ihr anvertrauen konnte.

Ihre warmherzige Art und ihr feines Gespür waren für mich sehr hilfreich: durch die gemeinsame Arbeit sah ich meine körperlichen Beschwerden - vor allem Rücken- und Nackenschmerzen - und ihre „Auslöser“ klarer. In der Körperarbeit entdeckte ich immer wieder neue bzw. verborgene Ressourcen, die mir das Leben leichter und einfacher machen und mir in kritischen Situationen helfen, nicht in alte Handlungsmuster zurückzufallen.

Mona, warum wohnst Du nicht um die Ecke? Eine vergleichbare Therapeutin gibt es in meiner Gegend nicht.

*Jens Gieseler, PR-Berater und Journalist*

Deine Aus- und Weiterbildungen ergänzen meinen persönlichen Weiterbildungsbedarf als Employer Coach wunderbar. Da ich selbst aus der psychotherapeutischen Praxis komme kann ich durch die Trainings mein Gefühl für die essentielle Arbeit mit Menschen ankern, vertiefen und pflegen. Das empfinde ich als wichtige Bereicherung für die professionelle Tätigkeit im Coaching und der Beratungspraxis. Darüber hinaus sind deine Trainings und die Art deiner Vermittlung der Inhalte klar, sehr herzlich und bezogen und machen viel Spaß – das schenke ich mir gerne!

*Roman Czychi, Employer Coach, München*

Das Massagetraining als Assistentin begleitet zu haben, bereichert meine fachliche Kompetenz und verfeinert meine Intuition. Ich gewinne an Sicherheit, während der Behandlung dem Prozess des Klienten zu vertrauen, und gleichzeitig als Therapeutin die Führung zu behalten. Mona vermittelt ihr fundiertes Wissen mit Leichtigkeit und Souveränität und zeigt sich bei der Begleitung von therapeutischen Prozessen als eine Leiterin voller Präsenz, Mitgefühl und Feinfühligkeit. Ihre Demonstrationen vor den Behandlungen und ihre Unterstützung während der Behandlungen geben den

Teilnehmer/innen die notwendige Sicherheit, um sich in die faszinierende Welt der Körperarbeit zu wagen... mit Offenheit und Demut. Diese Arbeit ist „berührend“ in jeder Hinsicht!

*Lucia Tortora, Heilpraktikerin für Psychotherapie\*, Landshut*

Die Massagefortbildung bot mir die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen und inspirierenden Atmosphäre mein Bewusstsein beim Berühren und Berührt-Werden zu erhöhen und auch die Kraft und das Heilpotential darin zu erkennen. Das vermittelte Basiswissen über den Zusammenhang zwischen Muskeltonus und Körpertyp, zugrundeliegenden Erfahrungen und die Körperarbeit auf verschiedenen Ebenen, gaben mir viele Impulse und lassen ein immer komplexeres und spannenderes Bild von dieser heilsamen Art, mit Klienten zu arbeiten, entstehen. Die mit Kompetenz und hoher Qualität geleitete Fortbildung hat mir neue Zugänge für die Mobilisierung von Ressourcen auf der Körperebene aufgezeigt und mich darin bestärkt, der Intuition meiner Hände zu vertrauen.

*Dr. Rosina Ledermüller, Medical Marketing, Starnberg*

Diese Massagefortbildung ging mir im wahrsten Wortsinne „unter die Haut“. Mona schuf hierfür einen geschützten, getragenen Rahmen, in dem sich kompetente Wissensvermittlung, Raum für Wahrnehmung, Selbsterfahrung, Unterstützung für die eigene Intuition und Supervision gelungen abwechselten. Ich habe z.B. gelernt, bei welcher Körperstruktur es wichtig ist, eher am Bindegewebe zu arbeiten, als im Muskel. Wie und warum ich einen Klienten unterstütze, indem ich Energie zuführe, oder eher entlastend massiere. Mich als Körperpsychotherapeutin hat die Fortbildung stark impulsiert und es bereichert meine Arbeit, auf die biographischen Informationen, die im Körper gespeichert sind, so individuell und differenziert antworten zu können.

*Claudia Huber, Heilpraktikerin für Psychotherapie\*, Karlsruhe*





## MONA ANTOSZKIEWICZ LEITUNG

Heilpraktikerin  
CiP Life & System Coach® Advanced  
Traumatherapie  
Biodynamische Massagetherapie

Menschen darin zu unterstützen, ihr Heilungspotenzial auszuschöpfen und dafür mit jedem Klienten einen individuellen Weg zu gestalten, ist für mich das Kreative und Erfüllende in meinem Beruf.

Auch nach über 25 Jahren Praxis bleibt es für mich erstaunlich und berührend, wie lösungsorientiert der Körper uns die Möglichkeit bietet, persönliche Qualitäten und Besonderheiten zu entdecken und sie als verlässliche Ressourcen zu integrieren.

Mit der Biodynamischen Körperpsychotherapie nach G. Boyesen, CiP Coaching in Process nach Y. B. Roth und SE-Traumatherapie nach Dr. P. Levine habe ich mich in ganzheitlich wirksamer therapeutischer Arbeit ausbilden lassen, die Menschen in ihre innere Verbundenheit von Körper, Psyche und Seele einlädt.

Besonders inspiriert hat mich meine Lehrerin Yaya Bela Roth. Neben aller Methodenvielfalt konnte ich von ihr lernen, wie wichtig es ist, mein Mensch-, Frau- und Therapeutin-Sein zu verweben, um Menschen mit größtmöglicher Integrität zu begleiten.

Ich habe mein Spektrum kontinuierlich erweitert und so fließen in meiner Arbeit die körperorientierte Psychotherapie, Biodynamische Massage, Traumatherapie, Energiearbeit, Fußreflexzonen-therapie, Craniosacrale Osteopathie, u.a. zusammen.

In dieser Vielfalt verbinden sich im Jahrestaining **Integrative psychodynamische Körperarbeit** meine fachlichen und menschlichen Kompetenzen, die ich mit viel Begeisterung und Liebe weitergeben werde.



## CLAUDIA SCHÜLE CO-LEITUNG

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
CiP Life & System Coach® Advanced  
Shiatsu-Praktikerin  
Dipl. Umwelt-Wissenschaftlerin

Die natürliche Präsenz eines Menschen ist für mich seine wertvollste Ressource.

Meine erste körperorientierte, mehrjährige Ausbildung habe ich am Europäischen Shiatsu-Institut absolviert. Menschen mit Absichtslosigkeit zu begleiten ist für mich die Essenz von Shiatsu und lässt mich bis heute - in liebevoller Akzeptanz für alles was sich zeigt - Shiatsu praktizieren.

Parallel erweiterte ich meine Arbeitsgrundlage mit der Ausbildung zum CiP Life & System Coach® Advanced bei Roots & Wings. Diese Ausbildung hat meine Achtsamkeit dafür geschult, wie stark frühkindliche Prägungen das Bild von uns selbst und den Blick auf die Welt festlegen.

Heute lebe ich einen bewussten und kreativen Umgang mit dieser Art von Selbst-Begrenzung. In dieser Qualität

unterstütze ich meine Klienten, das Potenzial hinter ihren selbst entworfenen und begrenzenden Bildern herauszuarbeiten, um es mit ihnen in ihr Leben zu übersetzen.

Durch die Teilnahme und Assistenz im Jahrestaining **Integrative Psychotherapeutische Massage** von Mona Antoszkiewicz habe ich meinen Körper als sicheren Ort mit verlässlichen Ressourcen etabliert.

Eine solide Basis, auf der ich als Mensch und Therapeutin in selbstverständlicher Präsenz einen bewertungsfreien Raum zur Verfügung stelle, in dem sich meine Klienten vertrauensvoll erforschen und entwickeln können.

Ich freue mich, das Jahrestaining mit meiner persönlichen Komposition aus Bewusstsein, Wissen und Intuition zu bereichern.

## **Mona Antoszkiewicz**

Praxis für Körperorientierte Trauma- und Psychotherapie

Gutenbergstr. 3 · 48145 Münster

Phone: 0176 24390987

Mail: [info@koerpertherapie-psychosomatik.de](mailto:info@koerpertherapie-psychosomatik.de)

[www.koerpertherapie-psychosomatik.de](http://www.koerpertherapie-psychosomatik.de)

## **Claudia Schüle**

Praxis für Körperorientierte Psychotherapie und Shiatsu

Damaschkestr.42 · 76133 Karlsruhe

Phone: 0176 51995385

Mail: [praxis@koerperpsychotherapie-karlsruhe.de](mailto:praxis@koerperpsychotherapie-karlsruhe.de)

[www.koerperpsychotherapie-karlsruhe.de](http://www.koerperpsychotherapie-karlsruhe.de)

*„Ich bin fest davon überzeugt, dass Fleisch und Blut weiser sind als der Intellekt.  
Das Körperunbewusste ist der Ort, an dem das Leben in uns wallt.  
Es lässt uns spüren, dass wir lebendig sind, lebendig bis in die Tiefen  
unserer Seele und irgendwo in Kontakt mit den lebendigen Bereichen  
des Kosmos stehen.“ D.H.Lawrence*