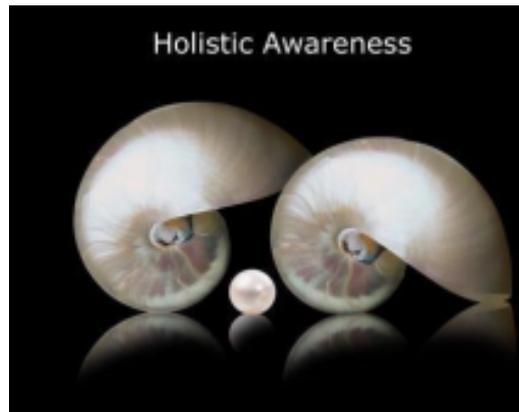




Holistic Awareness 2026

Weiterbildung in körperorientierter Trauma- und Energiearbeit



Leitung: Andrea Wandel

Orga: Barbara Wandel

Holistic Awareness ist eine ganzheitliche Weiterbildung, die zu mehr Resilienz, Kompetenz und Selbstvertrauen führt.

Die Ausbildung findet **ONLINE** über Zoom statt.

Durch wachsendes Bewusstsein wirst du auf vielen Ebenen mehr Verständnis für dich selbst und andere Menschen entwickeln.

Deine Authentizität wird sich ausdehnen und dich in vielerlei Hinsicht inspirieren. Praktisch-pragmatisch und spirituell angeschlossen, werden wir unsere unterschiedlichen Körper studieren und aus vielen Blickwinkeln integrierend begreifen.

Energetische Praktiken können diesen Prozess in allen Körpern einladend stärken und vor allem dich selbst als Präsenz und Essenz im physischen Körper stabilisieren.

Deine präesente Begleitung wird ein Hoffnungsschimmer für viele Menschen sein.

Je holistischer du wirst, umso mehr Gesundheit kann sein.



Diese Weiterbildung ist für jede*n, die*der mit Menschen zu tun hat und am eigenen Wachstum und Entwicklung interessiert ist.

Kennst du folgende Anzeichen in dir selbst oder anderen Menschen?

- Burnout
- Stress
- Autoimmunerkrankungen
- Freudlosigkeit
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Selbstmordgedanken
- Emotionale Dysbalance
- Mangel an Lebensfreude
- Helfer-Syndrom
- Schlafstörungen
- Hohe Anspannungszustände > Anspannung oder Kollaps
- Immundefizite
- Depression
- Chronische Schmerzzustände
- Projektionen und innere Stressdialoge im Kontakt mit anderen Menschen
- Gefühl von Machtlosigkeit, Ohnmacht
- Pathologische Dissoziation
- Verlangen und Sehnsucht nach mehr Sinnhaftigkeit im Leben
- das Gefühl, dass Klient*innen nicht mehr in die alten Diagnosen passen

Darüber hinaus richtet sich diese Weiterbildung an Menschen, die sich bewusst im beruflichen und privaten Umfeld als Wegbegleiter*innen erleben und einen tieferen Zugang zu ihren Fähigkeiten, Ressourcen und Potenzialen erreichen möchten.



Die Weiterbildung in körperorientierter Trauma- und Energiearbeit ist bewusst mehrdimensional aufgebaut.

Während sie einerseits detaillierte Fachkenntnisse über die Entstehung und Symptomatik verschiedenster Traumata und deren Bewältigung vermittelt, behält sie auf der anderen Seite den*die Begleiter*in in seiner*ihrer Einzigartigkeit immer im Blick und unterstützt ihn*sie dabei, seine*ihre individuellen Fähigkeiten, Ressourcen und Potenziale freizusetzen.

Wir werden unsere geistig-seelische Dimension vertiefen und uns gegenseitig auf unserer Reise unterstützen.

Die spirituelle Dimension wird uns bei jedem Schritt begleiten.

Trauma und Hochsensibilität

Trauma und Hochsensibilität stehen häufig in enger Beziehung zueinander. Ein Trauma kann die Entwicklung der Hochsensibilität begünstigen, andersherum neigen hochsensible Menschen eher zur Traumatisierung.

In der Begleitung hochsensibler Menschen konnten wir beobachten, dass sie von Elementen und Werkzeugen aus der körperorientierten Trauma- und Energiearbeit stark profitieren.



Trauma und Spiritualität

Die Erfahrung einer Traumatisierung erinnert uns an unsere stets vorhandene hohe Verletzlichkeit.

Sie kann uns real oder gefühlt in Todesangst versetzen und uns infolgedessen in die Auseinandersetzung mit Endlichkeit und Lebenssinn führen.

Traumatisierte Menschen beschreiben es manchmal so, dass sie zum ersten Mal ein Gefühl haben, in „etwas Größerem“ eingebunden zu sein.

Trauma macht uns häufig zu Grenzgänger*innen an den Rändern unserer Wirklichkeit.

Das Geschenk im Trauma wird häufig übersehen.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, die Geschenke des Traumas einzusammeln.

Ebenso wie ein Trauma uns von schmerzlichen Empfindungen abtrennen kann, kann es uns auch von der Liebe und von unserem Herzen, unserer spirituellen Quelle abschneiden.

Wenn wir uns behutsam und mit der Hilfe eines*r erfahrenen Begleiter*in auf die Sprache unseres Körpers einlassen, können wir dieser Quelle wieder näherkommen.

Voraussetzung dafür ist zunächst ein Perspektivwechsel auf das Thema „Trauma“ an sich.



Ein Perspektivwechsel

Trauma beschreibt das Erleben eines überwältigenden Ereignisses, das für den betroffenen Menschen nur schwer bis gar nicht zu verarbeiten ist.

Eine Posttraumatische Belastungsstörung ist häufig das Resultat eines Traumas. Durch das Erlernen bewusster Werkzeuge können traumatische Erlebnisse verarbeitet und integriert werden (siehe Inhalte der einzelnen Module).

Energetische Praktiken unterstützen uns in der Stärkung unseres physischen und spirituellen Selbst. Freudvolle und leichte Integration ist absolut möglich.

Trauma stammt vom griechischen Wort für *Wunde* und beschreibt eine Verletzung des Menschen, in der er in einem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit hängen geblieben ist. Auch wenn das Ereignis längst vorüber ist, bleibt seine Spur danach im Körper gespeichert.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig das Einbeziehen von Entwicklungs- und Bindungstraumata zusätzlich zum Schocktrauma ist. Wir lernen, zwischen Gesundheit und Pathologie zu unterscheiden.



Integration von Trauma

Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns besitzen wir grundsätzlich die Fähigkeit, ein Trauma gut zu verarbeiten.

Mit Hilfe behutsamer Körper- und Energiearbeit sind wir als Menschen in der Lage, uns durch emotionalen und physischen Schmerz hindurch zu bewegen und wieder Zugang zu tiefer und flexibler Gesundheit zu finden.

Dafür braucht es das Verständnis für die Körpersignale als jener nonverbalen Sprache, über die sich der Zustand des Autonomen Nervensystems zu erkennen gibt.

Dieses Verständnis zurückzugewinnen, kann geübt und trainiert werden.

Umso mehr gilt es, anzuerkennen, dass unser Intellekt und unser Wille zwar versuchen zu verstehen und zu verändern, dass jedoch gerade sie in der Regel *nicht* die wesentlichen Instrumente bieten, um an entscheidender Stelle eine Lösung herbeiführen zu können.

Unbestritten brauchen wir unseren Intellekt, um die unterschiedlichen Phasen einer biologischen Reaktion auf extreme Reize zu verstehen.

Darüber hinaus geht es um ein genaues Hinhören, damit den Körpern geholfen werden kann, schwierige Erfahrungen zu transformieren.

Jede*r kann größere Flexibilität und mehr Wahlmöglichkeiten entwickeln.

Gesundheit und Selbstwirksamkeit werden in diesem Training sehr gefördert.



Ziel der Weiterbildung

Wir wollen Begleiter*innen ausbilden, die den sprachlosen Raum von Trauma verstehen und ihn kompetent abholen und begleiten können. Du wirst Übersetzer*in der verschiedenen Körpersignale aller Körper (physisch, emotional, elektrisch, mental, spirituell).

Dadurch hilfst du Menschen, sich aus einschränkenden Erinnerungsmustern zu befreien und in eine neue und differenzierte Lebendigkeit zu gelangen.

Mit verschiedenen energetischen Praktiken kannst du sofort an der in dir wohnenden ursprünglichen Vollkommenheit ansetzen. Die Unzerstörbarkeit deines Seins schafft Raum für dich selbst als selbstbestimmtes Wesen.

Du bist der*die Meister*in deines inneren und äußeren Lebens.

Welche Fähigkeiten werden ausgebildet?

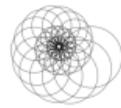
Die Teilnehmer*innen werden darin geschult, in sich selbst Klarheit und Bewusstsein über die eigenen Körperreaktionen sowie Präsenz zu entwickeln.

Das Wissen über Co-Regulation wird dabei ein wichtiges Thema sein (Ich-Du-Wir-Raum).

Gemeinsam schaffen wir die Voraussetzung, einen sicheren, heilsamen Raum zu kreieren, in dem ein Angebot von Neuorientierung möglich werden kann.

Im Bewusstsein über die immense Kraft eines Trauma-Sogs sollten die Begleiter*innen über Fähigkeiten verfügen, mit den Klient*innen an Ressourcen zu arbeiten. Wir lernen, mit ihnen am Rand des Traumas zu bleiben, ohne sie einer erneuten Konfrontation oder sogar wiederholter Traumatisierung auszusetzen.

Die Teilnehmer*innen werden darin geschult, in jedem Fall ein klares Bewusstsein für die Qualität der eigenen Absichtslosigkeit zu bewahren.



Die eigenen Körpersignale souverän zu verstehen ist eine Voraussetzung, um sich in der Weite des heilsamen Raums mit dem*der Klient*in treffen zu können. Dadurch generieren wir co-regulative Fähigkeiten, um das gestörte Nervensystem gemeinsam zu regulieren.

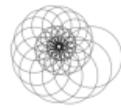
Affektreaktionen und überschießende, der Gegenwart nicht mehr entsprechende Reaktionen des Autonomen Nervensystems können auf diese Weise abgebaut werden.

Lernziele

- Werkzeuge zur Vertiefung der Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Differenzierung menschlicher Wahrnehmung
- Übersetzung der Signale des Autonomen Nervensystems auf unserer Reise vom Embryo bis zum Erwachsenen in eine nicht bewertenden Sprache
- Unterschied Pathologie + Gesundheit / Symptom + Entladung • Wahrnehmung von Grenzen
- Schulung von Orientierungswahrnehmung als „Gesundheitstool“ • Bindungsformen und Integration in ein kohärentes Erleben • Erkennen von Regulationsmechanismen als Überlebensstrategie und deren Einsatzmöglichkeiten im Prozess
- Fokussierung von Aufmerksamkeit als „Gleichzeitigkeitsbewusstsein“ im Alltag
- Die Praxis des absichtslosen Lauschens anstelle von aktivem Tun • Prozessarbeit im Hier & Jetzt anstatt in der Vergangenheit • energetische Praktiken, die dich in dir selbst stabilisieren und Raum geben für neue Erfahrungen

Alle Module bestehen aus Vermittlung von umfangreichem Wissen und Methodenkompetenz in körperorientierter Trauma- und Energiearbeit, Selbsterfahrung und Gruppenarbeit.

Nach unserer Erfahrung kann es in Fragen der persönlichen Klärung sinnvoll sein, zusätzliche Einzelsitzungen in Anspruch zu nehmen. Sie sind nicht in der Ausbildung enthalten.



Terminübersicht & Inhalte

1. Modul (2 Teile)

Vorbereitung & Grundlagen | 17./18. Und 23./24. Januar 2026

- Holistisches (ganzheitliches) Bewusstsein
- Verkörperung (Körper als Basis unserer Existenz)
- Orientierung und ihre Bedeutung
- Ressourcen, Gesundheit
- Grenzen und Grenzerfahrungen
- Embryonale Bewegung + Reflexe
- Rolle und Haltung des*r Begleiter*in
- Lauschen
- Desidentifikation
- energetische Praktiken, welche die innere Erde aktivieren und stabilisieren
- Prozess- und Beobachter*innen-Orientierung

2. Modul

Trauma Grundlagen I | 27.-29. März 2026

- Aufmerksamkeit und Intention
- Bindung
- Beobachter*innen-Rolle
- Achtsamkeit
- Dreidimensionalität
- Bindungsstile
- Bindungstrauma
- Reflexe
- Kraft der Gesundheit
- Bedeutung von Containment/Sicherheit
- Körperorientierung als Grundlage unseres Erlebens
- Selbstregulation
- Energiearbeit mit Betonung auf Sicherheit und Vertrauen im Körper
- Die Kraft der Atmung
- Demonstration und Selbsterfahrung



3. Modul (2 Teile)

Trauma Grundlagen II | 16./17. Und 22./23. Mai 2026

- Selbstregulation
- Erinnerung
- Synchronisation
- Rhythmus + Pausen
- Unterschiedliche Ebenen des Gehirns, präfrontaler Cortex •
- Mimik, die unterschiedlichen Gesichter
- Hochsensibilität und Trauma
- Autonomes Nervensystem (Teil 1)
- Spiegelneuronen

4. Modul (2 Teile)

Trauma Vertiefung | 5./6. Und 11./12. September 2026

- Polyvagale Theorie (Stephen W. Porges)
- Nervus Vagus - Übungen
- Trauma-Symptome
- Autonomes Nervensystem (Teil 2)
- Kohärenz
- Violdimensionale Energiearbeit in den unterschiedlichen Dimensionen des Körpers
- Resilienz, Antifragilität
- MECROBES - Wahrnehmungsmodell
- Einladende Fragen
- Reflexe
- Körperarbeit



5. Modul

Prozesskompetenz | 27.-29. November 2026

- Trauma ist im Nervensystem (Arbeit mit dem inneren Tier) •
Vorbereitungsbewegungen
- Ganzkörperaktivierungen (global high activation)
- Arbeit mit körperlichem Druck und Spannungsabbau
- verschiedene Traumata und Ursachen
- Behandlungsprotokoll
- Psychologische Umkehr
- Dissoziation
- Gruppenressourcen nutzen
- Arbeit mit heilenden Feldern
- Prozess- und Trauma-Aufstellungen
- Demonstrationen
- Abschluss mit Zertifikat

ZEITEN

jeweils:

14 - 17 Uhr MEZ

18:30 - 21 Uhr MEZ

Je nach Dynamik der Gruppe werden sich die Themen aus den Modulen in den Modulen etwas verschieben. Wir arbeiten mit Flexibilität und werden gruppenabhängig und dynamisch das Training im Sinne von Kohärenz führen. Dem Bedürfnis der Gruppe wird hierbei Beachtung geschenkt.



Umfang der Weiterbildung

- Die Weiterbildung umfasst fünf Module in einem Zeitraum von 10 Monaten.
- 10 bis max. 22 Teilnehmer*innen, um eine individuelle und persönliche Betreuung zu gewährleisten.
- Peer-Group-Arbeit zwischen den Modulen.
- Selbststudium in Bezug auf vorgegebene Trainingsthemen mit textlichen Ausarbeitungen.
- Bearbeitung von drei Fallbeispielen mit Klient*innen
- Gegen Ende der Ausbildung bieten wir noch einen Supervisionstag an, den wir kurzfristig und gemeinsam entscheiden (freiwillig, Kosten: 240 Euro).
- Ihr bekommt Handouts zu jedem Modul und könnt damit euer eigenes Workbook gestalten.
- Die Präsentation bekommt ihr nach jedem Modul zugeschickt.
- Eigene What's App Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung (keine Pflicht ;)
- Am Ende bekommst du ein Zertifikat.

Preise & “Kleingedrucktes”

4800 € bei Einmalzahlung

Ratenzahlung: 5000 €

Raten: max. 4 Raten à 1250 € | 1. Rate fällig zu Beginn des 1. Moduls

Anmeldung bitte per Mail an info@barbarawandel.de

Bei Stornierung der Anmeldung ab 1. Dezember 2025 sind 10 %, bei Stornierung nach dem 1. Januar 2026 sind 50 % der Gesamtsumme fällig.

Die Module werden aus Datenschutzgründen nicht von uns aufgezeichnet. Einzelne Meditationen/Talks kannst du gerne für dich auf deinem Handy aufzeichnen und für dich selbst verwenden.

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, auch das “Kleingedruckte” gelesen zu haben.

Schreib uns jederzeit an info@barbarawandel.de

Wir sind gerne für dich da ❤️