

Somatische Kompetenz

Ausbildung
**Somatische Kompetenzen
in der Begleitung**

Lehrgang 2026-2027

Somatische Kompetenz ist die Zukunft!

Und die Zukunft beginnt jetzt.

Willkommen

Du hältst dieses Ausbildungsprogramm in deinen Händen, weil sich die Entwicklung deiner somatischen Kompetenz als dein nächster natürlicher Schritt anfühlt. Für dich selbst genauso wie für deine Arbeit.

Wenn dem so ist, dann herzlich Willkommen :)

Diese Ausbildung richtet sich an dich, wenn du bereits Menschen begleitest und dafür eine fundierte fachliche Ausbildung mitbringst. Du hast bereits Erfahrung in der 1:1 Begleitung, bist reflektiert und bringst viel Wissen mit.

Jetzt bist du an dem Punkt, wo du dir wünschst, dass deine Begleitung verkörperter wird. Dass Prozesse tiefer wirken, Klient:innen sich gesund entwickeln und nachhaltig verändern während sie deine Arbeit und dein Sein zutiefst wertschätzen. Und dann stell dir noch vor, du wärst nach Terminen nicht erschöpft, sondern fühlst dich in dir stimmig, rund und dankbar ;)

Möglicherweise gibt es da bei dir auch noch den Wunsch nach Gemeinschaft, Kooperation, Austausch. Denn diese Ausbildung ist zugleich Teil einer größeren Vision: ein multiprofessionelles Team, das somatisch fundiert, miteinander arbeitet. Jede:r mit eigener somatischer Handschrift und alle mit unserer gemeinsamen Grundhaltung.

Wenn du Lust hast, diesen Weg zu gehen, deine Arbeit und dein Wirken über die Zeit hinweg spürbar zu verändern, dann bist du hier richtig.

Conny Czallai

Veränderung geschieht dort, wo sie verkörpert wird.

Somatische Begleitung

Somatische Begleitung setzt dort an, wo nachhaltige Veränderung wirklich entsteht: im Körper, im Nervensystem und in Beziehung.

Die Ausbildung in Somatische Kompetenzen in der Begleitung unterstützt dich dabei, Entwicklungs- und Veränderungsprozesse nicht nur im Kopf zu begleiten, sondern sie erfahrbar und verkörpert zu machen. Weg vom reinen Verstehen – hin zu einer Veränderung, die im ganzen System ankommt und auch bleibt.

Denn Menschen verändern sich nicht allein durch Einsicht. Veränderung geschieht dort, wo neue Erfahrungen möglich werden. Wo der Körper mitlernt. Wo das Nervensystem Sicherheit findet. Und wo Beziehung Entwicklung erlaubt.

Viele Methoden bleiben stark kognitiv orientiert oder behandeln den Körper primär als Objekt, das reguliert, optimiert oder repariert werden soll. Dabei wird häufig übersehen, dass nachhaltige Entwicklung dort entsteht, wo körperliche, emotionale, nervensystemische und relationale Prozesse zusammenwirken.

Somatische Begleitung bezieht den Menschen als Ganzes mit ein – als lebendiges, fühlendes Wesen (SOMA). Transformation geschieht dann, wenn nicht nur Verhalten oder Gedanken adressiert werden, sondern das Sein eines Menschen.

Die Art, wie jemand in der Welt ist – wie er fühlt, reagiert, sich orientiert, organisiert und in Beziehung tritt – das ist die eigentliche Grundlage von Veränderung.

Und genau darum geht es in der somatischen Begleitung.

Somatisches Lernen ist anders.

Wie wir arbeiten

Somatisches Lernen ist anders als klassisches Lernen. Es entsteht nicht durch Erklären oder Verstehen allein, sondern durch bewusste Erfahrung, Wiederholung und Integration im Körper.

In dieser Ausbildung arbeiten wir deshalb erfahrungsbasiert und prozessorientiert. Fachliche Grundlagen wie die Rolle des Nervensystems, Stressreaktionen, etc. werden nicht erneut theoretisch vermittelt, sondern erlebbar und erfahrbar gemacht – im eigenen Körper und im gemeinsamen Prozess. Theorie dient dabei als Hintergrund und Orientierung, nicht als Schwerpunkt.

Im Mittelpunkt steht das eigene Erleben. Du nimmst wahr, spürst, erforschst und lässt Erfahrungen wirken. Erst danach werden Zusammenhänge eingeordnet und reflektiert. Dieses Prinzip – erst erfahren, dann einordnen – ermöglicht verkörpertes Lernen statt reinem Verstehen. Dieses verkörperte Erfahrungswissen verschafft dir nicht nur mehr Wirksamkeit, sondern auch Professionalität, Authentizität und Beziehungsfähigkeit, die deine Klient:innen in Zukunft auch deutlich spüren werden.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von maximal sieben Menschen. Durch die vier Ausbildungsbausteine entsteht ein Lern- und Entwicklungsprozess, der dich über mehrere Monate hinweg begleitet und trägt. Die einzelnen Elemente bauen aufeinander auf und greifen ineinander: Präsenzmodule, Selbsterfahrung im 1:1, Austausch und gemeinsames Üben und Forschen in der Peergruppe sowie die begleitende Unterstützung zwischen den Terminen.

AUSBILDUNGS

Bausteine



7 Ausbildungsmodule

jeweils Freitag,
9.00Uhr -13.00Uhr

in der lebensfrisch Praxis, Linz



7x Selbsterfahrung

im 1:1 Coaching mit Conny
monatliche Termine nach
individueller Vereinbarung

in der lebensfrisch Praxis, Linz



7x Peergroup-Treffen inkl. Arbeitsaufträge

mit den AusbildungsKolleginnen

nach individueller Vereinbarung



Telegram-Begleitung & Bonusmaterial

Raum für Q&A, Austausch und
Vertiefung

September 2026 bis April 2027

Selbststudium & -praxis als integraler Bestandteil

Somatische Kompetenzen lassen sich nicht "konsumieren" - sie entstehen durch eigene Erfahrung, Wiederholung und Integration. Aus diesem Grund ist das **Selbststudium** bzw. die **Selbstpraxis** ein verbindlicher Bestandteil der Ausbildung und wird eigenständig und eigenverantwortlich zwischen den Modulen umgesetzt.

Zielgruppe & rechtlicher Rahmen

Bist das du?

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre Arbeit mit Menschen um eine somatische Perspektive und verkörperte Prozesskompetenz erweitern möchten. Sie ist besonders geeignet für Personen, die bereits in begleitenden, pädagogischen, therapeutischen oder körperorientierten Berufen tätig sind und lernen möchten, innere Prozesse auch auf Körper- und Nervensystemebene zu verstehen und zu begleiten.

Die Ausbildung passt besonders gut für Menschen, die

- spüren, dass Veränderung nicht nur über Gespräche entsteht
- Körper und Nervensystem stärker in ihre Arbeit einbeziehen möchten
- Menschen ganzheitlicher begleiten wollen
- sich selbst (somatisch und verkörpert) weiterentwickeln möchten
- ihre eigene verkörperte Präsenz und Selbstführung vertiefen wollen.

Hilfreich für die Teilnahme sind:

- Interesse an somatischer Arbeit und persönlicher Entwicklung
- Offenheit für Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung
- Bereitschaft, eigene Prozesse zu erforschen
- Freude daran, mit Menschen zu arbeiten.

Rechtlicher Hinweis

Die Ausbildung vermittelt keine Berufsberechtigung und ersetzt keine gesetzlich geregelte Grundausbildung. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich im Rahmen der bestehenden beruflichen Qualifikation der Teilnehmer:innen.

AUSBILDUNGS *Module*

Die Module bauen aufeinander auf und vertiefen Schritt für Schritt deine somatische Kompetenz, vom eigenen Spüren bis zur Anwendung in der Praxis.

- 1 **FREITAG, 25. SEPTEMBER 2026**
- 2 **FREITAG, 16. OKTOBER 2026**
- 3 **FREITAG, 13. NOVEMBER 2026**
- 4 **FREITAG, JÄNNER 2027**
- 5 **FREITAG, FEBRUAR 2027**
- 6 **FREITAG, MÄRZ 2027**
- 7 **FREITAG, APRIL 2027**

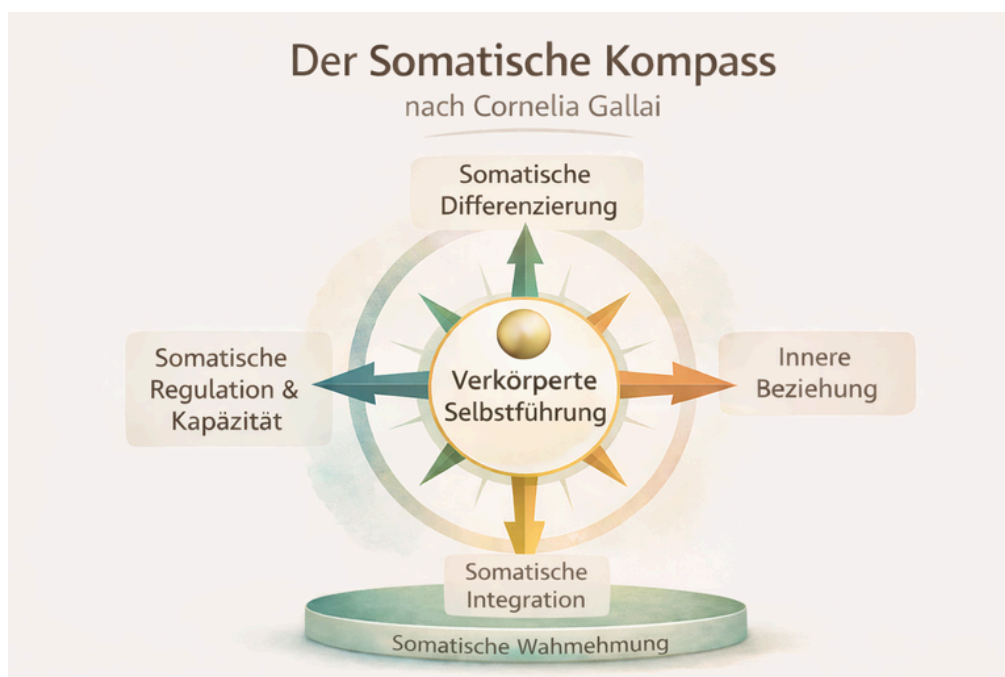
Inhaltliche & methodische Grundlage der Ausbildung

Der Somatische Kompass © Cornelia Gallai

Somatische Kompetenz entsteht nicht zufällig.
Darum habe ich den Somatischen Kompass entwickelt.

Er beschreibt ein integratives **Modell somatischer Kompetenzentwicklung**.
Genau diese Fähigkeiten bilden die inhaltliche wie methodische Grundlage dieser
Ausbildung. Denn diese somatischen Kompetenzen sind es, die letztlich
somatische Transformation ermöglichen.

Die Ausbildung in Somatischer Prozessbegleitung lädt dich ein, genau diese
Fähigkeiten in dir selbst zu entwickeln – und sie dann verantwortungsvoll in der
Begleitung anderer Menschen einzusetzen.



Auch ein KompetenzTraining hat Methoden

Alle wollen die Tools

Diese Ausbildung ist kein MethodenTraining im klassischen Sinn ist, sondern ein KompetenzTraining - dh du entwickelst Fähigkeiten, situationssensibel und eigenständig zu arbeiten, statt einem vorgegebenen Ablauf oder einer festen Methode zu folgen.

Gleichzeitig arbeiten wir natürlich auch mit unterschiedlichen Methoden, Tools und Übungen, die dabei helfen, diese Kompetenzen zu entwickeln, zu vertiefen und später in der Begleitung von Menschen praktisch anzuwenden.

Methodisch verbinde ich - basierend auf meinen eigenen Ausbildungen - Elemente aus Somatic Education, Embodiment-Arbeit, Integrativer Körperarbeit, Body-Mind-Centering, Nervensystemarbeit, somatische Gefühlarbeit und Begleitung.

Ausbildungsziele

Was du lernst

Ziel der Ausbildung ist es, dich dabei zu unterstützen, somatische Kompetenzen zu entwickeln und zu vertiefen, sodass du innerhalb deines eigenen Berufsfeldes Entwicklungs- und Veränderungsprozesse körper- und nervensystemorientiert begleiten kannst.

Zu den somatischen Kompetenzen gehört, dass du...

- körperliche Signale und innere Zustände differenziert wahrnehmen kannst – bei dir selbst und bei anderen.
- somatische Prozesse erkennen und verstehen kannst, also wahrnimmst, wie sich innere Dynamiken im Körper und im Nervensystem zeigen.
- Aktivierung, Regulation und Kapazität im Nervensystem einschätzen und begleiten kannst, sodass Prozesse in einem sicheren und entwicklungsfördernden Rahmen stattfinden.
- Menschen dabei unterstützen kannst, ihre Aufmerksamkeit wieder in den Körper zu bringen und dort neue Erfahrungen zu machen.
- körperliche, emotionale und mentale Ebenen miteinander in Beziehung bringen kannst, sodass Entwicklung aus einer inneren Stimmigkeit heraus möglich wird.
- somatische Orientierung ermöglichen kannst, sodass Menschen lernen, sich selbst wieder als lebendiges Orientierungssystem zu erleben.
- Veränderungsprozesse so zu begleiten, dass neue Erfahrungen im Körper integriert und verkörpert werden können.
- Beziehung auch auf somatischer Ebene wahrnehmen und gestalten kannst, sodass Resonanz, Sicherheit und Entwicklung im Kontakt entstehen können.
- deine eigene Somatische Selbstführung vertiefst und lernst dich selbst immer mehr verkörpert zu erleben und aus dieser inneren Klarheit heraus zu handeln und zu begleiten.

Investition in die Ausbildung

Unsere Arbeit ist wertvoll!

Deine Investition in die Ausbildung beträgt

gesamt € 1.890,- (exkl. USt.)

Inkludiert ist hier die gesamte Begleitung deines Lern- & Entwicklungsprozesses von September 2026 bis April 2027 (8 Monate).

Diese umfasst:

- 7 Ausbildungsmodule
- Telegram-Begleitung mit Q&As und Austausch in der Community
- Begleitmaterialien und Arbeitsaufträge (z.B für die Peergroup-Treffen)
- meine langjährige, verkörperte Erfahrung in der somatischen Begleitung
- meine wertvollsten, praxiserprobten somatischen Übungen & Anleitungen
- und die Möglichkeit langfristig Teil unseres Teams zu sein, mit mir zusammen zu arbeiten und Klient:innen von mir weitervermittelt zu bekommen.

Die 1:1-Selbsterfahrung ist bewusst nicht im Ausbildungspreis enthalten, da sie **separat** nach tatsächlichem Zeitaufwand **verrechnet** wird.

Mit dieser Ausbildung investierst du nicht nur in Wissen, sondern in Verkörperung und somatische Kompetenzen, die dich langfristig tragen – fachlich wie persönlich - und wenn du willst und es passt, auch in ein zukünftiges Team :)

Wie gehts weiter?

Wenn du Interesse hast, melde dich gerne für ein persönliches Gespräch.
Ich freu mich auf dich!

KONTAKT

praxis@lebensfrisch.com

0650 / 66 60 226

Instagram: [@corneliagallai.lebensfrisch](https://www.instagram.com/corneliagallai.lebensfrisch)

www.lebensfrisch.com



Conny Czallai