

Somatisches Coaching

Ausbildung
Somatische Prozessbegleitung
für Lebens- & Sozialberater:innen, Psycholog:innen & Therapeut:innen

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 wünscht, 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 Ojallai

Veränderung geschieht dort, wo sie verkörpert wird.

Somatisches Coaching

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

Die Ausbildung in Somatischer Prozessbegleitung 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.

Klassisches Coaching bleibt oft im Denken stecken. Es erklärt viel, berücksichtigt aber zu wenig, wie Lernen tatsächlich passiert und was es braucht, damit ein Mensch sich selbst regulieren, neu orientieren und weiterentwickeln kann.

Somatisches Coaching 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 Prozessbegleitung.

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 Gesprächsführung, 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, Austausch in der Peergruppe und 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 als integraler Bestandteil

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

Zielgruppe & rechtlicher Rahmen

Bist das du?

Diese Ausbildung richtet sich an Personen, die somatische Prozessbegleitung (1:1) im Rahmen ihrer bestehenden Berufsberechtigung anbieten möchten.

Angesprochen sind insbesondere:

- Psycholog:innen
- Psychotherapeut:innen
- Psychotherapeut:innen in Ausbildung unter Supervision
- Lebens- und Sozialberater:innen (LSB)
- Lebens- und Sozialberater:innen in Ausbildung / unter Supervision
- Ärzt:innen mit psychosozialem Schwerpunkt

Sowie – innerhalb des jeweiligen beruflichen Tätigkeitsfeldes – auch:

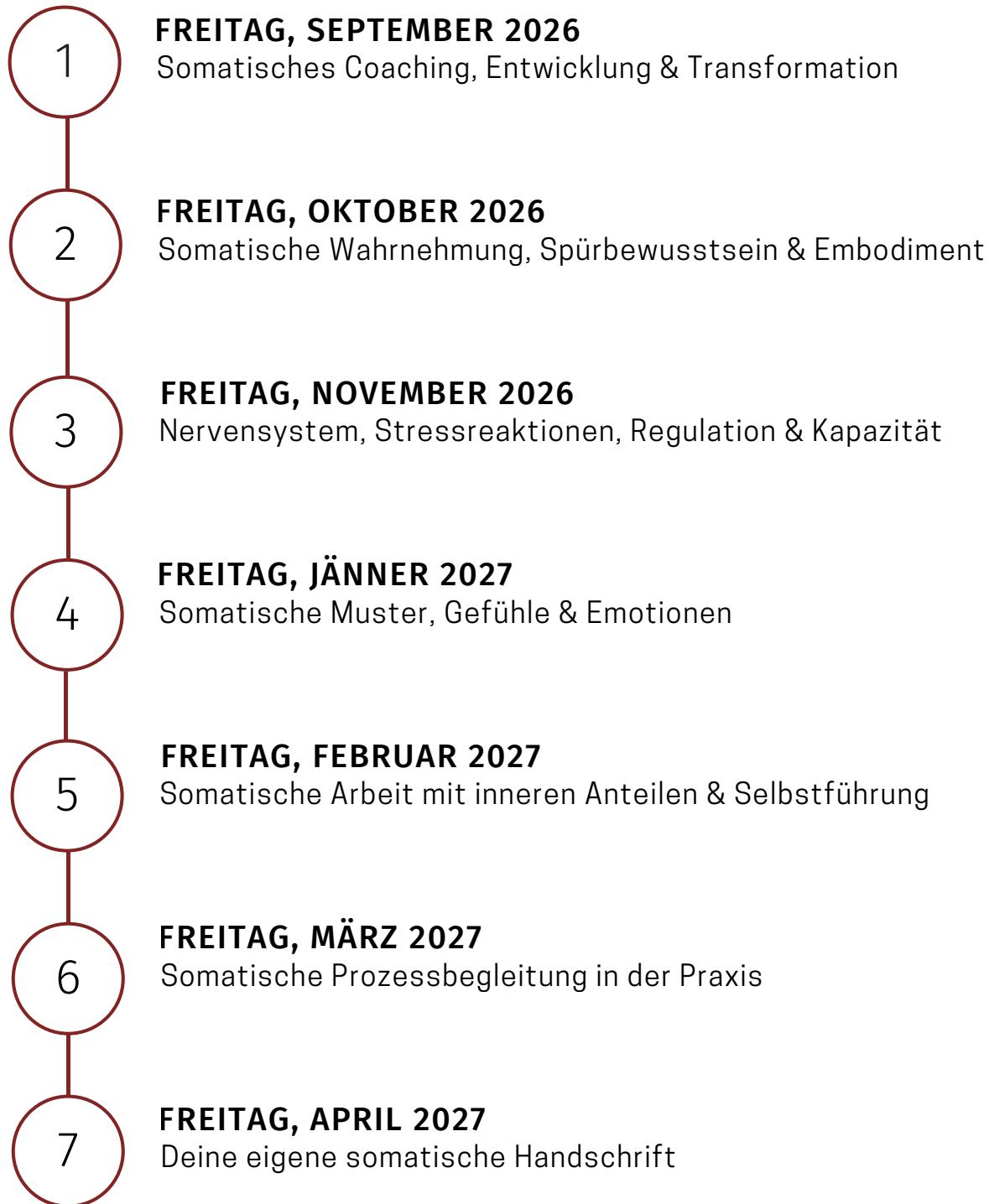
- Kunst-, Musik- sowie Tanz- und Bewegungstherapeut:innen
- Personen aus körper-, bewegungs- oder ausdrucksorientierten Berufen
- Fachpersonen aus pädagogischen, sozialen oder gesundheitlichen Kontexten

Die Ausbildung vermittelt keine Berufsberechtigung, ersetzt keine gesetzlich geregelte Grundausbildung und qualifiziert nicht zur Ausübung von Heilkunde.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich im Rahmen der jeweils bestehenden rechtlichen Befugnisse der Teilnehmer:innen und versteht sich als Erweiterung und Vertiefung ihrer Kompetenzen.

AUSBILDUNGS *Module*

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



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 Kompetenz, die dich langfristig trägt – 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 Gallai