



Bodymind  
Integration  
Austria

# Postural Integration

...

Ausbildungslehrgang 2018/19

**PI TrainerIn**  
Mag. Elisabeth Renner  
Bertram Schäffler

[www.bodymindintegration.at](http://www.bodymindintegration.at)

# Postural Integration (PI)



## Methode

Postural Integration (posture = Haltung) ist eine tief gehende ganzheitliche Körpertherapie, die an verkörperten Gefühlen, Erfahrungen, Denkweisen, inneren Glaubenssätzen, Entwicklungstraumen und körperlichen Haltungsmustern arbeitet. Ausgehend von der Annahme, dass der Körper darauf reagiert, was wir fühlen und denken und das im Laufe der Entwicklung unsere Persönlichkeit formt und prägt, berühren wir in dieser Arbeit den einzelnen Menschen tief in seiner Lebensgeschichte.

Postural Integration wurde von Jack Painter, PH.D. in den 1960er-Jahren entwickelt. Er kombinierte Ansätze der humanistischen Psychologie nach Fritz Perls mit Körperarbeit nach Wilhelm Reich, Ida Rolf und asiatischen Ansätzen wie Tao und Zen. Heute wird sein Konzept von neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung erweitert. Damit gilt Postural Integration als eine Methode, die Körperintelligenz nützt, um an verkörperten Lebenseinstellungen zu arbeiten.

## Lehrgang

In diesem 3 jährigen PI - Ausbildungslehrgang erforschen wir die verborgene Geschichte des Körpers, um die Zusammenhänge zwischen Körperstruktur, emotionalen Konflikten und mentalen Glaubensmustern besser zu begreifen. Die achtsame Berührung mit Fingerspitzen, Ellbogen und Handballen auf faszialer Ebene und ein Zustand innerer Aufmerksamkeit öffnet die Tür zum Körpergedächtnis und dem was täglich in uns und aus uns wirkt. Fehlhaltungen und daraus resultierende Symptome auf körperlicher (wie z.B. Rückenschmerzen, chronische Verspannungen usw.), falsche Haltungen auf geistiger und emotionaler Ebene, wie Grundüberzeugungen, „ich bin nicht gut genug“, „ich kann alles“, „ich muss gut sein um geliebt zu werden“, usw., werden im PI Prozess ganzheitlich bearbeitet. Bewusst gestaltete Atemprozesse sein ein wichtiger Teil der Arbeit und birgt das Potenzial neue Beweglichkeit und ein strömendes Lebensgefühl zu schaffen.

## Ein paar aus vielen Möglichkeiten gewählte Beispiele:

1. Wovor schützt sich ein nach hinten gekipptes Becken?
2. Wovor „duckt“ man sich mit chronisch hochgezogenen Schultern?
3. Welche emotionalen Verletzungen blockieren den Energiefluss zwischen Herz und Becken?
4. Welches Grundbedürfnis verbirgt sich hinter einem eindrucksvoll aufgeblasenen Brustkorb?
5. Was brachte mich dazu, ausgeprägte X-oder O-Beine zu entwickeln und wie gehe ich damit durchs Leben?



# Curriculum der Ausbildung

...

## Der Ausbildungslehrgang umfasst 4 Stufen:

**Stufe I bis III** haben ihren Schwerpunkt auf praktischen und theoretischen Erfahrungen innerhalb der Ausbildungsgruppe. Das Handwerkzeug für 7 Basissitzungen und einer ersten Integrationssitzung wird erlernt.

**Stufe IV** konzentriert sich auf 2 weitere Integrationssitzungen, das selbstständige praktische Arbeiten mit Modellen, einer begleitenden Supervision und einer schriftlichen Diplomarbeit, um ein Zertifikat von ICPIT zu erlangen. Alle, die ein Zertifikat in Postural Integration anstreben, sind verpflichtet an Stufe I bis IV teilzunehmen.

Das Ausbildungszentrum Bodymindintegration Austria ist Mitglied von ICPIT, International Council of PsychoCorporal (Bodymind) Integration Trainers, und folgt den Ausbildungskriterien auf internationaler Ebene. [www.icpit.org](http://www.icpit.org)

## Formale Voraussetzungen

- Ein dem PI Training vorausgehender Impulstag ermöglicht den Studierenden, die Methode und das Trainerteam kennenzulernen und dient einer Entscheidungsgrundlage an einer Teilnahme der PI Ausbildung.
- Absolvieren von mindestens 20 Einzelsitzungen zum Kennenlernen tiefer Bindegewebsarbeit, empfohlen wird PI bei einem zertifizierten PI Practitioner, ersatzweise wird auch Rolfing, Re-balancing oder Hakomi anerkannt. Diese Sitzungen sollen vor Beginn der PI Ausbildung, am Ende der Stufe I abgeschlossen sein.
- Ein schriftlicher Bericht über jeden einzelnen Ausbildungsabschnitt und zusätzlich ein Referat über ein selbstgewähltes Thema anhand der von uns gewählten Literaturliste.

# Stufe I

## 2 Seminare zu je 5 Tagen

Die ersten fünf Tage der Stufe I können als unabhängiges Modul von der PI Ausbildung besucht werden und als Gruppenselbsterfahrung genutzt werden. Nach dem 5 Tages Seminar muss eine Entscheidung für die Teilnahme an der weiteren Ausbildung getroffen werden. Die Teilnehmer verpflichten sich jeweils bis zum Ende der Stufe II, danach kann ein neuerlicher Ausstieg diskutiert werden bzw. wird eine weitere Verpflichtung bis zum Ende der Stufe III eingegangen.

Die Ausbildung kann für den eigenen Entwicklungs- und Wachstumsprozess genutzt werden, als Vertiefung für einen bereits bestehenden Beruf (Physiotherapie, Heilmasseur, Shiatsu, Psychotherapie, Lebens- und Sozialberatung usw.) oder als eigenständiges Handwerkzeug erlernt werden.

### Inhalt der Stufe I

1. Ankommen in der Gruppe und erste Schritte in der Atem-, und Energiearbeit
2. Grundlagen der Berührung und ihre psychologische Bedeutung
3. das Wesen der Atemwelle und ihre entwicklungspsychologischen Aspekte
4. das Auffinden von Fähigkeiten und emotionalen Blockierungen im körperlichen Sein
5. erste praktische Erfahrungen um eine Entspannung (release) und neue energetische Verbundenheit verschiedener Körpersegmente zu erfahren
6. feine Energiearbeit, Meridiane und Punkte
7. spielerisches Erlernen eines Sitzungsaufbaus, um einen freien Energiefluss und Ausdruck im Körper zu unterstützen
8. Grundlagen der Faszien, das Üben erster Faszien Striche
9. Körperübungen, Yoga, Achtsamkeitsübungen und kurze Meditationen am Morgen

### Arbeit außerhalb der Gruppe in der Stufe I

Peergoup Treffen finden zwischen den 2 Ausbildungsblöcken statt. Pro Stufe müssen zwei von drei möglichen Peergroup-Treffen absolviert werden (mind. 16 Stunden).

# Stufe II

## 4 Seminare zu je 5 Tagen

### Inhalt der Stufe II

Fokus dieser Stufe ist eine systematische Durcharbeitung der einzelnen Faszien-schichten, um Verhärtungen und Verklebungen in den Muskeln aufzulösen. Es werden Grundsätze der Körperarbeit erlernt, um Entspannung und Integration im Körperbewusstsein zu erfahren. Erkundung der Faszienstruktur und eine Reihe von prozessorientierten Sitzungen der oberen Körperschichten wird gelehrt und eingeübt. Die PraktikerInnen werden innerhalb der Gruppe in ihrer Arbeit supervidiert.

### Protokolle der Stufe II

Die TeilnehmerInnen der Gruppe sind aufgefordert, ihre Erfahrungen über ausgetauschte Sitzungen innerhalb der Ausbildungsgruppe zu protokollieren und in einer persönlichen Protokollmappe für den Abschluss der Ausbildung zu sammeln.

### Grundlagen, Theorie und Methodik

1. Bodymind Theory - das Zusammenwirken von Körpergeist und Körperseele
2. Körperlesen und Gestaltarbeit
3. Bewegungsbewusstheit, vertikale Ausrichtung und Parallelität
4. Anatomie und Physiologie I
5. Persönlichkeitstheorien und deren entwicklungspsychologische Grundlagen
6. Begriffe der Neurose, des Körperpanzers und des emotionalen Panzers
7. vertiefende Arbeit mit der Atemwelle
8. Verständnis von Zusammenhängen verschiedener Atemmuster und Charakterstrukturen
9. Grundlagen der therapeutischen Kommunikation
10. Grundlagen der therapeutischen Beziehung zwischen PraktikerInnen und KlientInnen
11. Emotionale Arbeit: Wiederherstellung des natürlichen Flusses der Gefühle und der Fähigkeit Gefühle auszudrücken
12. Feine Energiearbeit und die Einführung in die 5-Elementenlehre

### Arbeit außerhalb der Gruppe in der Stufe II

Peergroup Treffen finden zwischen den 4 Ausbildungsblöcken statt. Pro Stufe müssen zwei von drei möglichen Peergroup-Treffen absolviert werden (mind. 24 Stunden).

# Stufe III

## 4 Seminare zu je 5 Tagen

### Inhalt der Stufe III

Wiederholung und Vertiefung des Gelernten. Techniken für die tiefe strukturelle Bindegewebsarbeit und für die Sitzungen der Beckenbefreiung werden gelernt. Grundkenntnisse für mögliche Integrationsprozesse auf körperseelischer Ebene werden gelehrt. Die Fähigkeiten für Intuition und körperenergetischer Wahrnehmung werden weiterhin geschult.

### Grundlagen, Theorie und Methodik

1. Anatomie und Physiologie II
2. Fasziale Techniken für die tiefe Beckenarbeit und den Beginn der Integrationsphase
3. männliche und weibliche Energie als Ausdruck unserer Atmung
4. Beziehungsmuster und Sexualität, Dynamik unseres Elterndreiecks
5. Übertragung – Gegenübertragung und ethische Fragen
6. Krisenintervention, Aufbau einer Krise, Diagnostik und Delegation
7. energetische Atemarbeit und die Korrelation zur rigiden Charakterstruktur
8. Bewegungsbewusstheit, Parallelität und vertikale Ausrichtung
9. Austausch von Sitzungen im Training, Protokolle
10. Vertiefung der feinen Energiearbeit und die Arbeit mit den 5 Elementen
11. Spiritualität in der Körperarbeit

### Praxis außerhalb der Ausbildungsgruppe

Die AssistentInnen des Trainings bieten zwischen den Blöcken Übungstage mit bestimmten Themen an. Mindestens 5 Stunden müssen absolviert werden.

### Modellarbeit außerhalb der Ausbildungsgruppe

Die Arbeit mit mindestens 4 Modellen wird verlangt, die für den Abschlussbericht protokolliert werden muss. Fotos vom Modell vor und nach einem Prozess werden empfohlen. Die Protokolle müssen in einer Abschlussmappe gesammelt werden, um das ICPIT Zertifikat am Ende der Ausbildung zu bekommen. 120 Stunden werden für die Modellarbeit angerechnet.

### Gruppensupervision

Die Modellarbeit kann in angebotenen Supervisionsterminen begleitet werden. Mindestens 10 Stunden Supervision zur Modellarbeit müssen wahrgenommen werden.

### Arbeit außerhalb der Gruppe in der Stufe III

Peergroup Treffen finden zwischen den 4 Ausbildungsblöcken statt. Pro Stufe müssen zwei von drei möglichen Peergroup-Treffen absolviert werden (mind. 24 Stunden).



# Stufe IV

## 2 Seminare zu je 5 Tagen

### Inhalt der Stufe IV

#### **Phase der Integration, Praktisches Arbeiten und Supervision**

Wiederholung und Vertiefung des Gelernten. Nach den Basissitzungen 1 bis 7 werden jetzt noch 2 fehlende Integrationssitzungen in ihren Grundlagen und ihrer Methodik erlernt. Wir wenden uns Fragen wie, „atmet der gesamte Körper?“, „gibt es noch verschlossene (körperlich/emotional) Teile?“, „gibt es Flexibilität in der Charakterstruktur auf faszialer, emotionaler und mentaler Ebene?“, „gibt es Bewegungsbewusstheit?“ zu. Vorbereitung auf das praktische Arbeiten mit Modellen unter Supervision.

Das selbstständige Arbeiten mit Modellen schliesst die letzte Phase der Ausbildung ab. Sitzungsprotokolle über mindestens 120 Stunden PI Arbeit müssen gesammelt werden. Verlaufsprotokolle und Fotos vor/nach dem Prozess über einen gesamten PI Zyklus (Sitzung 1 bis 10) mit 3 Modellen (wenn möglich davon eine Frau und ein Mann) sind für einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung notwendig.

#### **Supervision**

Gruppen- und/oder Einzelsupervision begleiten die Arbeit an den Modellen und müssen absolviert werden (mindestens 10 Stunden). Zusätzlich muss eine live Supervision über eine PI Sitzung mit einem Modell absolviert werden (ca. 6 Einheiten).

Das letzte 5 Tagesseminar dient der Integration des Gelernten und als Abschlusswoche der Ausbildung um ein ausgestelltes PI Zertifikat von ICPIT zu bekommen.

#### **Gesamtstunden der Ausbildung**

Stunden in Theorie und Praxis: 926 Stunden, 26 Stunden Supervision

# Die Trainerin & der Trainer



„Mein Anliegen ist, an die Schönheit des Lebens im Hier und Jetzt zu erinnern“.

MAG. ELISABETH RENNER



## Mag. Elisabeth Renner

geb. 1966, lebt in Graz und auf Big Island, Hawaii. Ist ausgebildet in Klinischer Psychologin, Körper & Psychotherapie, systematischer Naturtherapie, Embodiment Coaching. Arbeitet seit 1997 in freier Praxis in der Methode Postural Integration (PI), Energetic Integration, Pelvic Heart Integration und Autogene Psychotherapie (ATP).

In ihren therapeutischen Ansätzen und persönlichen Sichtweisen wurde sie von verschiedenen schamanischen und spirituellen Traditionen bereichert und geprägt. Die enge Zusammenarbeit mit Jack Painter Ph.D. in seinen letzten 10 Jahren ermöglichten ihr einen tiefen Einblick in seine gereifte Arbeit, die sie seelenvoll und inspiriert in ihrer Lehrtätigkeit als PI Trainerin vertieft und weiterträgt. Elisabeth bietet weiters Seminare auf Big Island, Hawaii in Kontakt mit wilden Delfinen und den Heilräumen der Natur in Österreich an.

Mehr unter: [www.bodymindintegration.at](http://www.bodymindintegration.at)

„Ich war von Anfang an von diesen Methoden begeistert und begleite meine Klienten leidenschaftlich gerne mit diesen Sitzungen.“

BERTRAM SCHÄFFLER



## Bertram Schäffler

geb. 1963, verheiratet, zwei Kinder, gibt seit 1987 Meridian Massagen, absolvierte 1988 die Akupunktur Ausbildung in Sri Lanka und ist zudem seit 1990 Therapeut für Postural Integration.

Bertram assistierte seit 1990 bei zahlreichen Ausbildungskursen in Meridian Massage, Akupunkt-Behandlungen und Postural Integration, letzteres auch unter der Leitung von Jack Painter und hält eigene Seminare zu diesen Methoden. Er legt viel Wert auf einen „großen Horizont“, auf eine große Auswahl an Techniken und beschäftigt sich unter anderem auch mit Meditation, Kinesiologie und Astrologie, um Elemente daraus gegebenenfalls in die Therapie einfließen zu lassen.

Mehr unter: [www.bertram-schaeffler.at](http://www.bertram-schaeffler.at)



# Zeitplan & Kosten



## Termine

Einführungsseminar in Graz: 13.10 bis 14.10 2018 in Graz

## Ausbildungslehrgang

### Stufe I

Block 1: Donnerstag, 13.12.2018 bis Sonntag, 16.12.2018

Block 2: Samstag, 16.02.2019 bis Sonntag, 17.02.2019

Block 3: Donnerstag, 18.04.2019 bis Sonntag, 21.04.2019

### Stufe II

Block 1: Mittwoch, 19.06.2019 bis Sonntag, 23.06.2019

Block 2: Mittwoch, 02.10. 2019 bis Sonntag, 06.10.2019

Block 3: Mittwoch, 13.11.2019 bis Sonntag, 17.11.2019

Block 4: im Jahr 2020

Alle weiteren Termine werden noch bekannt gegeben

## Kosten

**Stufe I: € 1200   Stufe II: € 2400   Stufe III: € 2400   Stufe IV: € 1200**

Kosten für Unterkunft und Supervision sind nicht inkludiert.

**Seminarort: Seminarhaus Apfelweberhof im Waldviertel**

### Stufe III

Block 1 bis IV 20 Seminartage

### Stufe IV

Block I und II 10 Seminartage

# Kontakt und weitere Informationen



## **Mag. Elisabeth Renner**

Telefon: +43 676 3121929

E-Mail: [elisabeth.renner@me.com](mailto:elisabeth.renner@me.com)

[www.bodymindintegration.at](http://www.bodymindintegration.at)

## **Bertram Schäffler**

Telefon: +43 699 11316583

E-Mail: [BertramSch@gmx.net](mailto:BertramSch@gmx.net)

[www.bertram-schaeffler.at](http://www.bertram-schaeffler.at)