



## ErfahrungsRaum Biodynamisches Embodiment – ERdE

**ERdE** ist ein ErfahrungsRaum für Menschen aus dem begleitenden Berufsfeld, die an persönlicher Entwicklung im beruflichen Kontext interessiert sind und in ihrer fachlichen Tätigkeit den physischen, emotionalen, mentalen Körper und den energetischen Raum verbinden und vertiefen möchten.

**ERdE** ist eine Weggemeinschaft aus Freude am Wachsen und wirklicher Begegnung. Das erworbene Wissen und die Erfahrungen können in den Ursprungsberuf und Alltag integriert werden.

**ERdE** ist eine fortlaufende Reihe. Jede ERdE-Runde enthält vier Wochenenden über ein gutes Jahr verteilt und findet in einer gleichbleibenden Gruppe statt. Die Schwerpunkte der einzelnen Wochenenden sind „Kontakt, Bindung, Einstimmung“, „Vertrauen und Autonomie“ und „Liebe, Beziehungen, Sexualität“. ERdE-Runden können beliebig oft fortgesetzt werden.

Wir nützen dafür die Kraft der Berührung aus der biodynamischen craniosacralen Therapie und verbales Begleiten mit traumatherapeutischen Methoden. Die Orientierung geht dabei zur Gesundheit, Lebenskraft und der Verbindung zu unserer Essenz und dem individuellen Potential.

Wir beziehen uns dabei auf Wissen, Erfahrung und Werkzeuge verschiedener Methoden:

- Entwicklungs-Traumatherapie NARM
- Prä-, peri- und postnatale Psychologie
- Biodynamische und psychodynamische CranioSacrale Körperarbeit
- Ganzheitliches Verständnis von Anatomie und Physiologie
- Neuroaffektive Regulation
- Tantrische Bewusstseinsarbeit
- Meditations- und Achtsamkeitspraxis, kreativer Ausdruck, Bewegung und Stille

Raum für präsente Verkörperung der Gefühle, des Bindungs- und Beziehungserlebens, der Kognition und der uns innewohnenden Weisheit.

### Inhaltliche Ausrichtung ERdE

Jedes ERdE Modul enthält Elemente aus der Traumatherapie, verbalen Begleitung, CranioSacralen Körperarbeit, der inneren Haltung und Räume zum Spüren und Fühlen.

Alle ERdE Module haben einen thematischen Schwerpunkt:

Modul 1: Kennenlernen von ERdE

Modul 2: Kontakt, Bindung und Einstimmung

Modul 3: Vertrauen und Autonomie

Modul 4: Beziehungen, Liebe und Sexualität

## Inhaltliche Elemente von ERdE:

- Einheit von physischem, emotionalem und kognitivem Körper und Embodiment
- Innere Haltung: präsent verkörpert, offen, wertfrei, neutral
- Orientierung zur Gesundheit, Lebenskraft und innewohnenden Weisheit
- Gemeinsame Vereinbarungen treffen: prozess- und potentialorientiert statt zielorientiert, verkörpert und in Beziehung
- Die 5 biologischen und emotionalen Kernbedürfnisse (nach dem NARM- Modell)
- Frühe Bindungs- und Beziehungserfahrungen und die damit verbundenen emotionalen Reaktionen, inneren Konflikte und ihre körperlichen Symptome
- Emotionale Vervollständigung
- Verbales Begleiten des somatischen, emotionalen und kognitiven Erlebens
- Containment – Gefühle zulassen, im Körper spüren und verantworten
- Prägungen erkennen – Möglichkeiten heute in Beziehungen, Beruf und Alltag erweitern (Identifizierungen lösen)
- Unterstützung der neuroaffektiven Regulation und der inneren Sicherheit
- Die heilsame Kraft der Berührung / Selbstberührung
- Kontakt physisch, emotional und energetisch bewusst gestalten (mit und ohne Berührung)
- Ganzheitliches Verständnis von Anatomie und Physiologie – wo, was und wie berühre ich?
- Innere und äußere Ressourcen
- Die heilsame Kraft der Stille

### Einheit von physischem, emotionalem und kognitivem Körper

Was immer wir erleben, welche Gefühle wir empfinden (**emotionaler Körper**), aber auch welche Gedanken, Identifikationen und Annahmen wir über uns und die Welt haben (**kognitiver Körper**), sie bewirken eine Reaktion und Empfindung in unserem **physischen Körper**. Diese können wir zu jeder Zeit wahrnehmen und beobachten (**verkörperte Präsenz oder Embodiment**). Umgekehrt beeinflussen auch körperliche Empfindungen, unser Wohlergehen, Dysregulation, eine Verletzung oder Erkrankung unsere Gefühle und unser Denken.

Auch unsere Bindungs- und Beziehungserfahrungen werden im Körper erlebt, erinnert, immer wieder abgerufen und auch wieder dort wahrgenommen (**soziales Embodiment**).

Somit sind Körperempfindungen, Emotionen und Denken ständig in einem dynamischen Wechselspiel und in Kommunikation miteinander. Sie sind eine unauflösliche Einheit.

### Orientierung zur Gesundheit und der organisierenden Lebenskraft

In uns allen gibt es eine sich selbst organisierende **Lebenskraft**, die auf Gesundheit, Heilung, Erneuerung, Anpassung und Weiterentwicklung ausgerichtet ist – wie eine Pflanze, die sich immer dem Licht zuwendet. Dieses Prinzip gilt sowohl für den Körper wie auch für die Psyche und den Geist.

Die Ausrichtung auf jene Bereiche, die funktionieren, gesund und kraftvoll sind sowie auf unsere Herzenswünsche unterstützt die Organisation und Funktion gestörter Bereiche, ohne dass Regression und Dysfunktion im Vordergrund stehen.

### Biodynamisches Embodiment

Biodynamisches Embodiment bedeutet dynamisches, rhythmisch wechselndes Wahrnehmen und Erkunden des somatischen, emotionalen, kognitiven und seelischen Erlebens in der Orientierung zur Gesundheit und der organisierenden Lebenskraft.

### Die heilsame Kraft der Berührung

Achtsam berührende Hände verstärken die Wahrnehmung, den Zugang zu Emotionen und ihrer Geschichte, die Regulation, die tragende Beziehung und unterstützen das Lauschen auf die

innewohnende Weisheit und Botschaft des Körpers. Berührung ist mehr als Worte und schließt auch die präverbale Zeit mit ein. Berührung gibt Halt und Sicherheit, unterstützt Erdung, lässt Grenzen und Verbindung spüren.

Wir berühren nicht nur den physischen Körper, sondern auch den emotionalen Körper, seine Matrix an Bindungs- und Beziehungserfahrungen - und die darin wohnende Seele. Darum berührt uns Berührung.

### Begleitung im präsenten ErfahrungsRaum Biodynamisches Embodiment ERdE

Verletzung, die im zwischenmenschlichen Kontext geschehen ist, braucht achtsamen, menschlichen Kontakt, um heilen zu können. Wenn wir Kontakt und Berührung bewusst je nach Geschichte, Lebenssituation und momentanem Bedürfnis nach Raum und Halt gestalten, können neue positive Erfahrungen mit Kontakt in Beziehung gemacht werden. (Korrektives Embodiment)

Wir üben eine Haltung, die offen, wohlwollend, wertfrei und prozess- und potentialorientiert ist. Wir wissen nicht, was für unser Gegenüber richtig ist – und wir brauchen es auch nicht zu wissen. Das kreierte einen Erfahrungsraum, in dem alles da sein darf und kann.

Wir erkunden gemeinsam die Dynamik des körperlichen Erlebens, seine emotionalen Aspekte, die Glaubenssätze, inneren Konflikte und was dem Wunsch und Potential im Weg steht. Wir folgen dabei der innewohnenden Weisheit. Wir arbeiten mit und ohne Berührung. Mit Worten und in Stille. Wir lauschen mit dem Herzen.

Gemeinsame verkörperte Präsenz, ein sicherer, wohlwollender Raum und emotionale Vervollständigung bringen Selbstregulation, Expansion und neue Möglichkeiten in den Lebensalltag. Es entsteht ein tieferes Ankommen bei sich selbst, jenseits der Identifikationen und Prägungen.

ERdE geht in die Tiefe und ist in jegliche begleitende Tätigkeit integrierbar und im Alltag lebbar.

Wir laden Sie ein, in diesen ErfahrungsRaum miteinzutauchen, einander zu begegnen, anzuregen und zu bereichern.

### Methoden

- Theoretische Inputs
- Praktische Demonstrationen
- Begleitete Erfahrungsräume
- Selbsterfahrungsübungen
- Sharing – ausdrücken und teilen
- Arbeit in der Gesamtgruppe, Kleingruppe, Partnerübungen und Selbsterarbeitung
- Bewegungs-, Achtsamkeits- und Stillepraxis
- Kreative und freie Räume
- Angebote zu Intervision, Supervision und Einzelsitzungen

### Dank

An dieser Stelle möchten wir aus tiefem Herzen unseren Lehrern und Lehrerinnen, Lebenspartner\*innen, Kindern, Eltern und persönlichen Wegbegleiter\*innen danken, die uns auf unserem Weg unterstützt haben, unser Potential weiter zu entfalten.

In Dankbarkeit und Verbundenheit, das ERdE-Team

## Aufbau, Rahmen und zusätzliche Optionen

ERdE findet in 4 Modulen mit je 3 Tagen über ein gutes Jahr hinweg statt. Das erste Modul kann einzeln zum Kennenlernen gebucht werden. Danach entscheiden Sie und das Team über die Fortsetzung. Die Teile 2-4 sind nur gemeinsam zu buchen. Danach können Sie für weitere ERdE Runden fortsetzen, wenn Sie das möchten.

### Begleitung rund um die Module

Zusätzlich bieten wir optionale Möglichkeiten um die Module an:

- Fallsupervision in der Gruppe und einzeln
- Verschiedene Einzelsitzungsvarianten mit den Therapeut\*innen aus unserem Team:
  - Einzelsitzung zur Selbsterfahrung
  - Feed-Back-Sitzung für die Arbeit mit Berührung
  - Active Coaching – begleitete Übungssitzung
- Zusätzliche Kleingruppen zu Wunscthemen aus der Gruppe
- Innerhalb der ERdE Gruppe bilden sich meist Kleingruppen an verschiedenen Orten, die sich selbstständig treffen

### Teilnahme und Anrechnung

Wir haben uns bewusst gegen ein Zertifikat entschieden, denn wir wollen nicht diejenigen sein, die bestimmen, was Sie „müssen“, damit Sie „können“. Das wäre gegen die Grundhaltung von ERdE. Biodynamisches Embodiment ist ein individueller, lebenslanger Weg. ERdE ist für Menschen, die am Weg zu sich selbst, der inneren Lehrer\*in und Therapeut\*in sind und auch andere Menschen darin bestärken wollen. Für Menschen, die mit Freude und Selbstbestimmung lernen und wachsen wollen.

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung. Diese bietet die Möglichkeit der Anrechnung für Fortbildungspunkte (mit Themen- und Stundenauflistung) und Selbsterfahrungsstunden für die verschiedenen Berufszweige.

Mit der Teilnahme und Absolvierung werden keinerlei berufsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt.

## Zielgruppe

Für Menschen aus dem therapeutischen und begleitenden Berufsfeld, die an der Verbindung des körperlichen, emotionalen, kognitiven und energetischen Erlebens in ihrer persönlichen Entwicklung und therapeutischen Wirksamkeit interessiert sind.

- Körpertherapeut\*innen, Physiotherapeut\*innen, Osteopath\*innen, CranioSacral Therapeut\*innen, Teilnehmer\*innen aus der CranioSacralen Psychodynamik CSP,
- Psychotherapeut\*innen, Psycholog\*innen, Traumatherapeut\*innen, Lebens- und Sozialberater\*innen, Berater\*innen aus verschiedenen Kontexten,
- Logopäd\*innen, Ergotherapeut\*innen, Ärzt\*innen, Hebammen, Stillberater\*innen, (Heil)pädagog\*innen
- andere Berufsgruppen nach Rücksprache

Die Teilnehmer\*innen-Gruppe und das Team ist multidisziplinär ausgerichtet. Dies ermöglicht ein gegenseitiges Lernen mit verschiedenen Zugängen.

## Team

Die einzelnen Module werden von einem interdisziplinären Team begleitet. Wir freuen uns auf spannende Begegnungen und gemeinsames Wachsen auf Augenhöhe.



Carolin T. Schallhammer (Salzburg)

+43 699/15090309, [c.schallhammer@gmx.at](mailto:c.schallhammer@gmx.at)

Logopädin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

CranioSacralen Psychodynamik CSP ,

Entwicklungs-Traumatherapie NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell bei Dr. Laurence Heller)

Prä- und perinatale Psychologie

Mediations- und Achtsamkeitspraxis,

Tantrische Bewusstseinslehre (Tribal Shamanic Tantra und alte Kaschmirhirsche Tradition)

Eigene Praxis seit 1997 mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Familienbegleitung.

Trauma- und CranioSacraltherapie mit Babys, Kindern und Erwachsenen

Mitbegründerin der Initiative BirthDay und Leiterin seit 2002

Viele Ausbildungs- und Kursbegleitungen im craniosacralen und traumatherapeutischen Kontext. Derzeit im NARM-Team von Dr. Laurence Heller. Internationales Teacher Training. Mitinitiatorin der CranioSacralen Psychodynamik CSP.

Verheiratet und Mutter von 2 erwachsenen Kindern



Moritz Gradl (Hall i. Tirol)

+43-5223-46036, [moritz.gradl@tirol.com](mailto:moritz.gradl@tirol.com)

Osteopathie, CranioSacrale Psychodynamik CSP

Biodynamisch phänomenologische Osteopathie BPO

Physiotherapie

Yoga, Meditation

Ausbildungsassistent CranioSacrale Psychodynamik CSP

Eigene Praxis seit 1997, Gemeinschaftspraxis für Osteopathie und Shiatsu

Verheiratet und Vater von 2 Kindern



Marion Riedl (Salzburg)

+43-650-910 0911, [marionriedl@a1.net](mailto:marionriedl@a1.net)

Physiotherapeutin

CranioSacraltherapie, CranioSacrale Psychodynamik CSP

Traumatherapie Somatic Experiencing

Hippotherapie

Studium der Sportwissenschaften

In freier Praxis in Salzburg tätig seit 2005

Mutter von 1 Kind



Maria Moser-Proschinger (Faistenau bei Salzburg)  
Organisatorische Koordination  
+43-650-4315971 [maria.moser1@gmx.net](mailto:maria.moser1@gmx.net)  
Shiatsu-Practitioner  
TCM Ernährungsberatung  
Neuroenergetische Kinesiologie  
Mutter von 2 Kindern

## Termine

ERdE findet in 4 Modulen (á 3 Tage) über ein gutes Jahr hinweg statt.

### 3. Runde

Modul 1 – Kennenlernwochenende: 17. - 19. Februar 2023

Modul 2: 14. - 16. Juli 2023

Modul 3: 22. - 24. März 2024

Modul 4: 28. - 30. Juni 2024

Nach der Teilnahme an Modul 1 entscheiden sowohl die Teilnehmer\*in wie das ERdE-Team über die Fortsetzung. Modul 2 bis 4 sind nur gemeinsam buchbar.

Die Zeiten sind jeweils:

Freitag 14:30 – 18:00h, 19:15 – ca. 20:45h (Check-in: 14:00h)

Samstag 10:00 – ca. 18:00h

Sonntag 10:00 – 16:00h

Bitte seien Sie für die Endzeiten am Freitag und Samstag Abend etwas flexibel, damit wir dem Prozess der Gruppe folgen können.

## Infoabende und Schnupperangebote

Die aktuellen kostenlosen Infoabende finden Sie auf unserer Website oder können Sie unter [erde@birthday-salzburg.com](mailto:erde@birthday-salzburg.com) erfragen.

Gerne können Sie zum Kennenlernen der Arbeitsweise auch eine Stunde mit einem unserer Therapeut\*innen aus dem Team buchen. (Kontakt s. Team)

## Veranstaltungsort

Seminarhaus Holzöstersee

Holzleithen 15

5131 Franking

<https://seminarhaus-holzoestersee.at/>

## Kosten

Modul 1: € 370.-

Modul 2-4: € 1.110.-

(Für Teilnehmer\*innen, die bereits Teil der ERdE Gruppe sind oder waren, gibt es einen vergünstigten Beitrag von 1200.- für alle 4 Module)

BirthDay Konto:

IBAN: AT422040401100111997 BIC: SBGSAT2S Zahlungsreferenz „ERdE“

Ratenzahlung auf Anfrage.

Optionale Einzelsitzungen, Gruppensupervisionen und Vertiefungsblöcke mit Wunschthemen sind nicht im Preis enthalten.

## Information und Kontakt

Gerne informieren wir Sie auch persönlich:

E-Mail: [erde@birthday-salzburg.com](mailto:erde@birthday-salzburg.com)

Telefon:

+43-699-150 903 09 (Carolin T. Schallhammer)

+43-650-4315971 (Maria Moser-Proschinger)

+43-650-910 0911 (Marion Riedl) Freitag Abend erreichbar

Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen Infoabende (s.o.)!

## Anmeldung

Über unsere Website: <https://www.birthday-salzburg.com>

Unter dem Menüpunkt „Für Fachpersonen“ rechts oben.

## Stornierung

Die Anmeldung ist verbindlich.

Bei Stornierung bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Fortbildungsbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 50.- (für Modul 1) bzw. € 100,- (für die ERdE Reihe) an. Danach 100% der Teilnahmegebühr, auch wenn das Seminar noch nicht begonnen hat oder auf eigenen Wunsch vorzeitig verlassen wird. Ausnahme: Sie nennen vor Beginn des Seminars eine Ersatzteilnehmer\*in.

## Veranstaltungsausfall

Bei ungenügender Teilnehmerzahl oder Ausfall des Referenten muss ein Kurs möglicherweise abgesagt oder verschoben werden. Dies wird den TeilnehmerInnen schriftlich oder telefonisch mitgeteilt. Im Falle einer Absage stattet die Initiative BirthDay den vollen Teilnahmebeitrag zurück. Durch Kursabsagen, Verschiebungen oder Änderung des Seminarortes eventuell entstehende Aufwendungen können vom Veranstalter nicht ersetzt werden.

