

## Leitung

Thea Rytz und Silvia Wiesmann-Fiscalini



### **Thea Rytz**, Master of Arts

Körperwahrnehmungstherapeutin CH/EABP, Inselspital Bern

Spezialisierung auf die Behandlung von Essstörungen und PTSD, Autorin, Präventionsfachfrau im Verein PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah), Förderung psychischer Gesundheit und Resilienz von Kindern. Dozentin an Fachhochschulen Gesundheit und Pädagogik.

Co-Leitung der einjährigen Gruppenselbsterfahrung im Rahmen des Masterstudiums in Systemischer Psychotherapie oder Beratung (IAP & ZSB).

[www.thearytz.ch](http://www.thearytz.ch)

### **Silvia Wiesmann-Fiscalini**, Master of Arts

Registered Dance Therapist, EMR-anerkannt

Langjährige Selbsterfahrung in Achtsamkeitsmeditation. Zertifizierte MBSR-Kursleiterin, Dozentin und Leitung der MBSR-LehrerInnen-Fortbildung Freiburg i.B. Dozentin für Achtsamkeit an Fachhochschulen und Weiterbildungen für Psychosomatik, Psychoonkologie, Essstörungen und Adipositas.

Körperwahrnehmung, Achtsam Essen, Inselspital Bern (2003–2013). Tätigkeit in der Hospizarbeit und Palliativmedizin: Management, Schulung und Begleitung sterbender Menschen und ihrer Familien in den USA und in der Schweiz 1990–2002.

[www.achtsamsein.ch](http://www.achtsamsein.ch)

### **Inselspital**

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung

CH-3010 Bern

[www.insel.ch](http://www.insel.ch)

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

Inselspital, MZ/KF&Gd, Dezember 2014

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung  
**Weiterbildung**

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

## Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Weiterbildung in der Therapie von Menschen mit  
psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere  
Essverhaltensstörungen und Adipositas

Thea Rytz, M.A.  
Silvia Wiesmann-Fiscalini, M.A.

## Fortbildungsinhalt

Achtsame Körperwahrnehmung hat sich in der klinischen Praxis als effektives Therapiemodul erwiesen. Die Schulung von wertfreier Aufmerksamkeit bezüglich sensorischen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken eröffnet sowohl PatientInnen wie TherapeutInnen innere Flexibilität und Handlungsspielraum.

Die Weiterbildung vermittelt methodenübergreifend ressourcenorientierte Behandlungsansätze. Sie verbindet Erfahrung und Reflexion, vermittelt ein breites Spektrum von therapeutischen Interventionen und vertieft die achtsame Haltung der Teilnehmenden durch kontinuierliches Erforschen im Alltag.

## Ziele

Die Teilnehmenden verkörpern die therapeutische Haltung der Achtsamkeit und können diesen Hintergrund kommunizieren (an PatientInnen, KlientInnen, Fachleute, Interessierte).

Die Teilnehmenden verfügen über Fachwissen im Bereich Körperwahrnehmung und Essverhaltensstörungen, sowie über Stress- und Emotionsregulation.

Die Teilnehmenden haben in der Fortbildung spezifische therapeutische Interventionen selbst erfahren und können diese in ihre praktische Arbeit übertragen.

## Übersicht

60 Stunden Schulung; Bereitschaft, sich mit den Inhalten und Praktiken der Weiterbildung auch zwischen den Terminen aktiv auseinanderzusetzen

## Termine

Februar bis November 2016

7x Freitag Nachmittag und

3x Freitag Nachmittag, Abend und Samstag ganzer Tag:

19.–20.2. / 18.3. / 29.4. / 27.–28.5. / 17.6. /

1.7. / 26.8. / 16.9. / 28.10. / 25.–26.11.2016

## An wen richtet sich die Fortbildung

Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Pflege, Betreuung und Pädagogik, Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und TanztherapeutInnen

## Leitung (und Anmeldung)

Silvia Wiesmann-Fiscalini

info@achtsamsein.ch

+41 (0)31 332 06 77

Thea Rytz

thea.rytz@insel.ch

+41 (0)31 632 96 86



## Ort

Bern, Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25

5 Gehminuten vom Hauptbahnhof

## Kosten

CHF 2500.– für die Fortbildung plus Kosten für zwei Übernachtungen und Verpflegung extern.

Die Fortbildung wird von der SAPPM anerkannt.

«Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, entdecken wir das Leben mit all seinen Wundern.»

*Thich Nhat Hanh*

«Indem ich gelernt habe mich zu spüren, habe ich die Grundlage geschaffen, immer wieder zu versuchen, mich zu respektieren, körperlich und seelisch. Wenn ich heute manchmal nervös bin, dann lege ich meine Hände auf den Bauch, das hilft mir sehr, ich merke dann: Da bin ich.»

*Zitat einer Patientin*