



Ausbildungslehrgang Pelvis-Work Practitioner ISSB®

Sie möchten kraftvoll und mit Freude mit ihrem Beckenboden vertraut werden und möchten auch andere Menschen darin unterstützen?

Ein fundiertes Wissen rund um das Thema Beckenboden und eine bewusste Integration im täglichen Leben sind in der heutigen Zeit aktueller denn je.

Obwohl heutzutage sehr viel Wissen über dieses Thema verfügbar ist, so scheint es noch immer nicht selbstverständlich zu sein in unserer Gesellschaft, sich Fachwissen dazu anzueignen. Für einige Menschen ist der Bereich des Beckenbodens immer noch ein Tabu. Leider wird das Thema oft erst aktuell, wenn Probleme auftauchen.

Wir denken, dass es wertvoll ist, sich in jedem Lebensbereich mit den Aufgaben und der Beschaffenheit des Beckenbodenbereiches auseinanderzusetzen und ihn bewusst mit seinen Funktionen im Alltag zu integrieren. Nicht zuletzt, da wir vielleicht bereits vorhandene Schwierigkeiten gezielt und in Eigenverantwortung in den Griff bekommen und lernen können, erschwerende Themen frühzeitig aufzuhalten und positiv zu beeinflussen. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Wissen um den Beckenboden die Lebensqualität auf längere Zeit mit relativ einfachen Mitteln verbessert.

Der Beckenboden-Komplex bedingt unsere aufrechte und bewegliche Körperhaltung und er ist eine wichtige Tragestütze für die inneren Organe. Ein gesunder und kraftvoller Beckenboden ist zudem nicht nur verantwortlich für die Ausscheidungen, sondern ist auch massgeblich mitbestimmend für eine erfüllende Sexualität und die Orgasmusfähigkeit.

Dieses komplexe Muskelsystem muss täglich wichtige Aufgaben erfüllen. Wenn wir beschwerdefrei sind, fragen wir uns oft nicht, wie dieser Bereich in unserem Körper funktioniert. Erst wenn vielleicht Probleme auftauchen, wie z.B. Inkontinenz, Schmerzen, Erektionsschwierigkeiten oder Orgasmuschwäche, dann schauen wir genauer auf diesen Bereich.

Uns ist wichtig, das Thema Beckenboden aus der «Problem-Zone» zu holen. Ein natürlicher und selbstverständlicher Umgang mit diesem Thema ermöglicht einen unbeschwer- ten Zugang im Alltag und ist dadurch auch mitverantwort- lich, dass Menschen selbstbestimmt in Erfahrung bringen können, was ihren Beckenboden langfristig gesundhält.

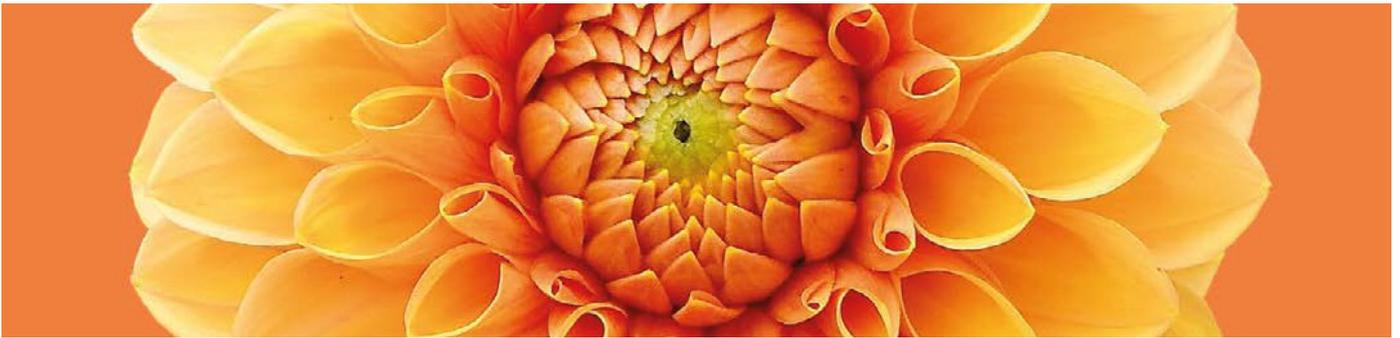
Mit diesem Lehrgang bieten wir eine sinnvolle Möglichkeit für interessierte Menschen, sich ein fundiertes Wissen rund um die Fragen der Beckenbodenfunktionen anzueignen. Mit dem Vermitteln von anatomischem und physiologi- schem Grundwissen wird auch die Basis und der Fokus auf das praxisorientierte Kennenlernen und somatische Erfahren des Beckenbodens gelegt. Auch ist der offene und ehrliche Austausch über eigene Erfahrungen ein wichtiger Teil des Lernens in der Gruppe.

Ein klarer Aufbau von praxisorientierten Übungen vermittelt das Spektrum der wichtigsten Übungen für die Wahrneh- mung, Übungen zur Stärkung, zur Entspannung und der Integration im Alltag.

Ein sehr wichtiger Teil in dieser Ausbildung bilden auch alle wichtigen Zusammenhänge und Aspekte, welche mit der Sexualität zusammenhängen.

In diesem Kursangebot, mit den einzelnen, aufeinander- folgenden Modulen, möchten wir interessierte Menschen dazu einladen, sich auf eine umgängliche und natürliche Weise mit dem Thema Beckenboden vertraut zu machen.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.bodyworkcenter.ch



Zielgruppe

Dieser Lehrgang richtet sich an alle interessierten Menschen mit Vulva oder Penis, welche sich fundiert im Bereich rund um das Fachgebiet Beckenboden schulen möchten. Sei es aus privatem oder beruflichem Interesse.

Diese Arbeit des Pelvis-Work kann aber auch als Erweiterung in eine eigene, bereits bestehende Körperarbeit-Methode integriert werden. Oder sie kann als eigenständige Methode mit interessierten Klienten ausgeübt werden. Pelvis-Work bedient sich gängigen Methoden von Sexological Bodywork und deshalb eignet sich der Lehrgang auch als spezifische Weiterbildung für Sexological Bodyworker und für Menschen aus Berufsrichtungen, welche den Focus auf die Körperarbeit mit Intimberührungen im Beckenbodenbereich setzen möchten.

Ausbildungspunkte

Für **Sexological Bodyworker in Ausbildung**, welche sich in der Arbeit mit ihren 50 Praktikumssessions befinden, können pro Modul (1, 2 & 3) je zwei Genusspunkte erworben werden.

Voraussetzungen

Jeder Mensch kann diesen gesamten Lehrgang besuchen, auch ohne Vorkenntnisse.

Know How in einer körperorientierten Tätigkeit können hilfreich sein und sind empfehlenswert für einen ganzheitlichen Ansatz.

Wir wünschen eine Offenheit gegenüber allen Gender-Möglichkeiten und auch eine Bereitschaft, in körperliche Übungen mit Intimberührungen zu gehen, welche an sich selbst und an anderen Menschen durchgeführt werden.

Praxis-Übungen im eigenen Alltag

Die Lehrgangsteilnehmenden führen an sich selbst und an verschiedenen Menschen, mit unterschiedlichen Geschlechtern, nach jedem Modul je ca. 2 – 3 Modul-bezogene Praxis-Übungen durch.

Diese Übungen beinhalten auch intime Berührungen des Beckenbodenbereiches (Genital, vaginal und anal).

Die Pelvis-Work Sitzungen werden protokolliert und Sie erhalten von der Kursleitung eine Rückmeldung.



Modul 1 «Know your Pelvis»

Dieser Kurs vermittelt Grundlagenwissen zum zentralen Körperbereich Becken inkl. Beckenboden, welches für alle Menschen im Alltag anwendbar ist und das Wohlbefinden stärken kann. Dabei gehen wir auf die Körperstrukturen und deren Funktionen ein, und setzen das Gelernte auch in Bezug zur Sexualität mit direkten Erfahrungsmöglichkeiten in Einzelübungen.

Dieser Kurs ist das erste Modul der Ausbildung zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** und kann aber auch einzeln gebucht werden.

Wer sich nach Absolvieren des ersten Moduls 1 «Know your Pelvis» interessiert, sich noch vertiefter mit der Thematik auseinandersetzen oder auch beruflich damit arbeiten möchte, kann sich noch dafür entscheiden, den ganzen Lehrgang zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** komplett zu besuchen.

Für weitere Informationen und Anmeldung zum Lehrgang **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** gehen Sie bitte auf unserer Webseite www.sexologicalbodywork.ch zu den Lehrgängen.

Kursinhalt

- Strukturen/Physiologie Becken w & m
- Anatomie und physiologischer Aufbau des BB (mit 3D-Anatomie Darstellungen)
- Körperhaltung
- Muskelschichten und deren Funktionen
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Basis Beckenbodentraining – Wahrnehmungsübungen
- Physiologie der Miktion (Funktion der Blase – Füllung & Entleerung)
- Verschiedene Inkontinenz-Formen
- Selfexploring (Selbsterkundung durch intime Berührungen an sich selbst)
- Self-Pleasuring (bewusste Selbstliebe-Praxis mit Focus auf Wahrnehmung & Entspannung)
- Alltagsbezug

Lernziele

Die Teilnehmenden kennen die Physiologie des Beckens und der Miktion, diverse Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Die Teilnehmenden erfahren eine «Selbsterkundung» durch Intimberührungen an sich selbst und wissen, wie sie das Gelernte in den Alltag einbeziehen können.

Praxisübungen & Alltagsintegration

Nach Absolvieren dieses 1. Moduls werden in eigenständiger Praxis 2 – 3 Selbst-Erforschungsübungen an sich selbst genital & ggf. auch anal durchgeführt. Auch kann regelmäßige Praxis mit Self-Pleasuring mit dem Focus auf Erregungsmöglichkeiten praktiziert werden.

Dieses selbständige Üben ist für Teilnehmende vom Lehrgang zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** Pflicht. Kann aber auch sonst ausgeführt werden.

Zeitaufwand: ca. 2 – 5 Stunden oder freiwillig mehr.

Daten & Kurszeiten

Alle Daten finden Sie hier:

www.bodyworkcenter.ch

Kurskosten:

CHF 420.–

Modul 2 «Move your Pelvis»

Beckenboden- Training und Entspannung sind in unserer Zeit aktueller denn je und wird in verschiedenen Bereichen, wie auch im Breitensport vermehrt mit einbezogen. Deshalb legen wir in diesem Modul den Fokus auf die Bewegung des Beckenbodens und was wir zu dessen Gesundheit beitragen können. Ausserdem gehen wir auch auf den Beckenboden in Bezug auf die sexuelle Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit ein.

Wir geben in diesem Modul direkte Erfahrungsmöglichkeiten, den Beckenbodenbereich gezielt und direkt in acht-samen Übungen zu zweit zu erkunden.

Als Aufbaumodul zum ersten Modul «Know your Pelvis» kann dieser Kurs einzeln gebucht werden oder als Bestandteil der Ausbildung zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®**. Voraussetzung ist der Besuch des Moduls 1 «Know your Pelvis».

Auch nach diesem Modul 2 «Move your Pelvis» gibt es immer noch die Möglichkeit, den ganzen Lehrgang zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** zu absolvieren und mit dem Modul 3 «Der Beckenboden in der Körperarbeit» zu besuchen.

Hierzu gibt es eine Reihe von selbst durchgeführten Praxis-Übungen im eigenen Alltag zu Hause.

Für weitere Informationen und Buchung zum Lehrgang **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** gehen Sie bitte auf unsere Webseite www.sexologicalbodywork.ch zu den Lehrgängen.

Kursinhalt

- Mobilisationen/Dehnungen des Haltungsapparates
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Training und Stärkung des Rumpfes
- Bezug zur Sexualität
- Sexuelle Funktionen: Erregungsfähigkeit, Erektion, Orgasmusfähigkeit
- Anwendung konkreter Beckenbodenübungen im Selfpleasuring
- Anwendung von Toys in Beckenbodenübungen (Training & Entspannung)
- Beckenboden – Exploration (Beckenboden-Erkundung mit einem anderen Menschen)
- Pelvis-Mapping (Systematisches Ertasten des gesamten inneren Beckenbereiches, vaginal und/oder anal)
- Integration in den Alltag

Lernziel

Die Teilnehmenden kennen wichtige Grundlagen zu Training, Mobilisation und Dehnungen in Bezug auf den Beckenboden, sowie diverse Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Die Teilnehmenden erfahren im Geben und Empfangen ein Beckenboden-Exploring (Beckenbodenerkundung mit einem anderen Menschen) und wissen, wie sie das Gelernte in den Alltag einbeziehen können.

Praxisübungen & Alltagsintegration

Nach Absolvieren dieses 2. Moduls werden in eigenständiger Praxis 2-3 Explorationsübungen an verschiedenen Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtern durchgeführt.

Menschen, welche sich im Ausbildungslehrgang zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** befinden, werden diese ÜbungsSessions protokollieren und sie erhalten Feedback von ihrem Coach.

Zeitaufwand: ca. 3 – 5 Stunden

Voraussetzung

Voraussetzung für den Besuch dieses Modul 2 «Move your Pelvis» ist der Besuch des Modul 1 «Know your Pelvis».

Daten & Kurszeiten

Alle Daten finden Sie hier:

www.bodyworkcenter.ch

Kurskosten:

CHF 420.-



Modul 3 «Der Beckenboden in der Körperarbeit»

Dieses Modul 3 ist Teil des Lehrgangs zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** und kann im Rahmen des Gesamt-Lehrgangs besucht werden. Dieses Modul ist zudem zugänglich für Menschen mit entsprechenden Vorkenntnissen und für Sexological Bodyworker-Absolventen.

Sie haben das Wissen der beiden ersten Module 1 & 2 auf eigener körperlicher Ebene durch die Praxisübungen integrieren können oder bringen entsprechende Vorkenntnisse mit. Sie wissen über das somatische Lernen im Bereich des Beckenboden-Komplexes Bescheid.

Sie haben sich bereits intensiv mit dem Thema Beckenboden auseinandergesetzt und sind verbunden mit dessen Wichtigkeit und den Funktionen im Alltag. Die Verbindung zu Ihrem eigenen Beckenboden ist Ihnen im alltäglichen Leben vertraut. Vielleicht sind Sie bereits auf irgendeine Weise in somatischer Körperarbeit und/oder in der Beratung rund um Themen der Sexualität tätig.

Sie möchten auf professioneller Ebene Menschen darin begleiten und unterstützen, sich ihres eigenen Beckenbereiches gewahr zu werden und die Komplexität des Beckenbodens bewusster wahrzunehmen und sich damit besser zu verbinden.

Sie möchten die physiologischen und mentalen Zusammenhänge, sowie die Auswirkungen auf die Beschaffenheit des Beckenbodens verstehen.

Zusammen mit Klienten können Sie Wissen über den Beckenboden und die Sexualität fühl- und wahrnehmbar werden lassen und Sie können in prozessorientiertem Lernen unterstützend begleiten.

Ein sehr wichtiger Ansatz in der Arbeit als **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** ist die Möglichkeit, den Menschen direkt im Intimbereich zu berühren und dadurch unmittelbare und spürbare Referenzpunkte herstellen zu können. Dadurch ist ein genaues Erspüren, ein Verbinden, sowie ein differenziertes Feedback möglich.

Voraussetzung

Der Besuch der Module 1 & 2 oder Sie bringen entsprechende Vorkenntnisse mit.

Kursinhalt

- Genitale Beckenboden-Erforschung (Genital Pelvis-Exploration) vaginal & anal mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten.
- Unterschiedliche Empfindungen - ohne und mit Erregung - werden erforscht und geschult.
- Ursachen und Zusammenhänge unterschiedlicher Befunde im Beckenbodenbereich
- Verschiedene Inkontinenzformen in der Praxis
- Herausforderungen und Probleme in der Sexualität
- Möglichkeiten bei Erregungs- & Orgasmusschwierigkeiten
- Mögliche Massnahmen bei Erektions-Thematiken und verzögerter Ejakulation
- Bearbeiten von Fallbeispielen aus der Praxis und Behandlungsmöglichkeiten
- Zusammenhänge von beeinflussenden Lebensumständen und Auswirkungen auf Beckenbereich und Beckenboden
- Muskeltonus und die Auswirkungen auf den Beckenbodenbereich und das gesamte Becken (Muskelschwäche, chronische Anspannung, Verkrampfungen)
- Gesprächsführung mit Klient*innen.

Lernziel

Mit dem erworbenen Basiswissen erlangen die Teilnehmenden die Fähigkeiten, sich in der täglichen Praxis mit unterschiedlichen Beckenboden-Indikationen auseinanderzusetzen und klientengerechte Behandlungsmethoden zu erarbeiten. Anhand von verschiedenen Fallbeispielen werden die Teilnehmenden darin bestärkt, prozessorientierte Erfahrungsräume mit Klienten zu öffnen und diese in ihrem Beckenboden gerechten Lernen zu unterstützen.

Praxisübungen & Alltagsintegration

Nach Absolvieren des 3. Moduls sind die Teilnehmenden eingeladen, effektive Praxis-Sessions mit Klienten durchzuführen und mit ihnen prozessorientiert zu arbeiten. Sie sind fähig, interessierte Menschen in einer positiven Haltung des selbstbestimmten Lernens in ihrem eigenverantwortlichen Handeln zu unterstützen.

Zeitaufwand: 7 – 10 Stunden

Daten & Kurszeiten

Alle Daten finden Sie hier:
www.bodyworkcenter.ch

Kurskosten:

CHF 550.-

Praxis-Übungen im eigenen Alltag – nach jedem Modul

Die Lehrgangsteilnehmenden führen an verschiedenen Menschen, mit unterschiedlichen Geschlechtern, nach jedem Modul je 3 – 5 Modul-bezogene Praxis-Übungen durch.

Diese Übungen beinhalten auch intime Berührungen des Beckenbodenbereiches (Genital, vaginal und anal). Die Pelvis-Work Sitzungen werden protokolliert und Sie erhalten von der Kursleitung eine Rückmeldung.

Praxis-Übungen und Integration im Alltag – Gesamtzeitaufwand:

Zeitaufwand zwischen Modul 1 & 2:	ca. 2 – 5 Std.
Zeitaufwand zwischen Modul 2 & 3:	ca. 3 – 5 Std.
Zeitaufwand nach dem Modul 3:	ca. 7 – 10 Std.
Total:	ca. 12 – 20 Stunden

Abschluss und Zertifikat

Lernziel des Lehrgangs

Nach Absolvieren dieses Lehrgangs mit allen Modulen 1, 2 & 3 zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** kennen Sie wichtige Zusammenhänge des Beckenboden-Muskelkomplexes, seine Funktionen und seine Auswirkungen auf die verschiedenen essenziellen Funktionen in unserem Körper, wie auch auf die sexuellen Themen.

Sie sind befähigt, Menschen fachgerecht und kompetent aufzuklären und mit Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen in verschiedenen Sexological Bodywork-konformen Methoden zu begleiten.

Mit der Arbeit als **Pelvis-Work Practitioner ISSB®** sind die Lehrgangs-Absolventen befähigt, Menschen aller Geschlechter mit ihren Anliegen des Beckenbodens kompetent zu begleiten.

Abschluss des Lehrgangs

Nach absolvieren der 7 Kurstage in drei Modulen, UND dem Erfüllen aller Praktikumsübungen, erhalten die Absolventen das Diplom zum **Pelvis-Work Practitioner ISSB®**.

Kursleitung



Janine Hug

Certified Sexological Bodyworker,
BeBo®-Beckenbodenkursleiterin,
BeBo®-Beckenbodentherapeutin
für alle Geschlechter

Kosten

Gesamtlehrgang **CHF 1500.-**

Für alle 3 Module und Begleitung in der Ausbildung

Infos & Anmeldung

Janine Hug

janine@sexologicalbodywork.ch
+41 (0)78 751 70 80

Beckenboden-Therapie und Körperarbeit:
www.sexologischekoerpertherapie.ch

Weitere Kursangebote:
www.bodyworkcenter.ch