



Achtsamkeit, Meditation und Bewusstsein
als Schlüssel zu ein leuchtendes Leben
– für dich und andere.

AUSBILDUNG ZU

SOMATIC BREATHWORK
FACILITATOR

www.ericafankhauser.ch

Herzlich Willkommen

Herzlich willkommen zu einer Reise der Selbstentdeckung und tiefgreifenden Veränderung! In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach wirkungsvollen Werkzeugen, um ihre körperliche, emotionale und spirituelle Gesundheit zu fördern. Unsere Somatic Breathwork Ausbildung ist nicht nur eine Ausbildung, sondern eine Einladung zu einer lebensverändernden Reise, die den Schlüssel zu innerer Harmonie und persönlichem Wachstum enthüllt.

Tauche ein in die befreiende Welt des Somatic Breathwork und werde ein unterstützender Begleiter für Menschen, die inneren Frieden suchen.

Breathwork ist von entscheidender Bedeutung, da es das autonome Nervensystem reguliert, Stress reduziert, die Sauerstoffversorgung verbessert und emotionale Blockaden löst, was zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden und gesteigerter Achtsamkeit führt. Das Fachwissen über Trauma, die Polyvagal-Theorie und Energieheilung ermöglicht es dir, eine sichere Umgebung für dich und deinen Klienten zu schaffen. Hier können sie mit vollem Vertrauen loslassen und ihre innere Reise antreten.

Durch persönliches und spirituelles Wachstum inspiriert, verstehst du aus eigener Erfahrung, wie du Menschen in diesem Prozess liebevoll begleiten kannst.

In der Akademie für Bewusstseinsweiterung geht es nicht nur um Wissen, sondern um eine Reise zu innerer Erfüllung und einer tieferen Verbindung mit dir selbst und der Welt um dich herum.



Frica Dharana Fankhauser

Gründerin der Akademie für BewusstSEINserweiterung

Was dich erwartet



7 Monate
transformative
Ausbildung
Live und Online



12 Tage Präsenz
mit über 100
Lektionen



5 Module in Präsenz
und 1 Module Online



Gruppen-Intervision
Sessions mit
Supervision 'when
needed'



1 Live-Call Session
mit Erica Dharana
-Persönliche
Entwicklung



4 Gruppen-
Intervision Sessions
mit Supervision
'when needed'



2 Probe Lektionen
unter Supervision mit
Reflektionsbericht

2 Tage
Retreat
mit Abschlussarbeit
und Zertifikat
Zeremonie

Ausbildungsinhalte



MODUL 1

- Die Basis für die ganze Ausbildung: Achtsamkeit
- Einführung in den 8-Wochen-Programm
- Verschiedene Atemtechniken

MODUL 2

- Online-Achtsamkeit 8-Wochenprogramm mit MBSR-Zertifikat

MODUL 3

- Körperbewusstsein und Integration von Bewegung
- Achtsamkeit und Körperbewusstsein
- Achtsamkeit und Bewegung
- Faszien Yoga
- Embodied Movement
- Breathwork und Musik/ Aufbau Somatic Breathwork Session

MODUL 4

- Energetische Aspekte- Chakra Lehre
- Chakras und ihre Wirkung
- Chakras in Bewegung
- Chakras und Breathwork

MODUL 5

- Emotionale Freisetzung, Trauma und (Co-)Integration
- Theorie des Nervensystems
- Polyvagal Theorie

MODUL 6

- Breathwork Weekend in Surses, Graubünden
- Abschlusslektion mit verschiedenen Themen (verteilt über Ausbildungszeit)
- Supervision
- Zertifikat Somatic Breathwork Facilitator mit Ceremony

Ausbildungs-Daten 2024

MODUL 1 – 04.05.2024

- Die Basis für die ganze Ausbildung: Achtsamkeit
- Einführung in den 8-Wochen-Programm
- Verschiedene Atemtechniken

MODUL 2 – 13.05.; 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.,24.06., 30.06. ist Tag der Achtsamkeit in Muhen; 01.07.24

- Online-Achtsamkeit 8-Wochenprogramm mit MBSR-Zertifikat

MODUL 3 – 06.07.–07.07.2024

- Körperbewusstsein und Integration von Bewegung
- Achtsamkeit und Körperbewusstsein
- Achtsamkeit und Bewegung
- Faszien Yoga
- Embodied Movement
- Breathwork und Musik/ Aufbau Somatic Breathwork Session

MODUL 4 – 07.09.–08.09.2024

- Energetische Aspekte- Chakra Lehre
- Chakras und ihre Wirkung
- Chakras in Bewegung
- Chakras und Breathwork

MODUL 5 – 02.11.–03.11.2024

- Emotionale Freisetzung, Trauma und (Co-)Integration
- Theorie des Nervensystems
- Polyvagal Theorie

MODUL 6 – 16.11.–17.11.2024

- Breathwork Weekend in Surses, Graubünden
- Abschlusslektion mit verschiedenen Themen (verteilt über Ausbildungszeit)
- Supervision
- Zertifikat Somatic Breathwork Facilitator mit Ceremony

Zertifikatsvoraussetzungen

Die Ausbildung erstreckt sich über 6 Module, wobei eine Mindestanwesenheit von 90% erforderlich ist, um das begehrte Zertifikat zu erlangen. Für den Fall, dass einzelne Module versäumt wurden, besteht die Möglichkeit, diese in Absprache mit den Ausbildungsleitenden nachzuholen.

Ein besonderer Höhepunkt der Ausbildung ist die Gelegenheit, gemeinsam mit einer Partnerin oder einem Partner eine Breathwork-Session vor der Gruppe zu präsentieren. Der Zeitpunkt für diese Session wird, wenn du bereit bist, in Absprache mit der Trainerin festgelegt. Im Anschluss an diese Erfahrung verfasst jede(r) Teilnehmer:in einen persönlichen Reflexionsbericht. Dieser Bericht wird dann im Rahmen eines Gesprächs gemeinsam durchgesprochen, um tiefere Einsichten zu gewinnen und das Gelernte zu vertiefen. Um eine kontinuierliche Unterstützung und Austauschmöglichkeiten zu gewährleisten, organisieren die Teilnehmenden selbstständig Intervisionsgruppen. Diese Gruppen bieten Raum für das gemeinsame Besprechen und Teilen der individuellen Erfahrungen. Falls gewünscht, besteht die Option, einen Termin mit der Trainerin zu vereinbaren, um spezifische Fragen zu klären oder vertiefende Gespräche zu führen.

Das Zertifikat wird im feierlichen Rahmen der Schlusszeremonie in Surses überreicht. Sollten die Voraussetzungen für das Zertifikat nicht erfüllt werden können oder eine Teilnahme ohne Zertifikat bevorzugt wird, wird stattdessen eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Unsere Ausbildung legt nicht nur Wert auf Anwesenheit, sondern vielmehr auf ein tiefgehendes Verständnis und eine persönliche Entwicklung jedes einzelnen Teilnehmenden.

"In der Stille deines eigenen Wesens findest du nicht nur Achtsamkeit, Meditation und Bewusstsein, sondern auch die Schlüssel zu einer tieferen spirituellen Erfahrung – entdecke diese Schätze, um dein Leben und das der anderen zu erhellen."

Frica Dharana Fankhauser

Gründerin der Akademie für BewusstSEINserweiterung



Ausbildungs-Ausgleich



Variante 1

Einmalige Zahlung
(mit CHF 400.00 Anzahlung)

CHF 3.966,00.00

CHF 3.966.00 inkl.
Pausenverpflegung, Abschluss-
Weekend in Surses (GR)
2 Zertifikate:
–MBSR
–Somatic Breathwork Facilitator

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes ist sofort fällig.
Restbetrag 14 Tage vor
Ausbildungsbeginn



CHF 200.00
Ersparnis



Variante 2

4 Teilzahlungen
(mit CHF 400.00 Anzahlung)

à CHF 941,50

CHF 4166.00 inkl.
Pausenverpflegung, Abschluss-
Weekend in Surses (GR)
2 Zertifikate:
–MBSR
–Somatic Breathwork Facilitator

Anzahlung zur Sicherung deines
Platzes ist sofort fällig.
Restbetrag in 4 Zahlungen am
15.04.2024
15.06.2024
15.08.2024
15.10.2024