



# SOMA – Berührung und Bewegung

Einführungskurs mit  
Dr. Sônia Gomes\* aus Brasilien



**S**OMA ist eine moderne, innovative und integrative Begleitform für Menschen jeden Alters und baut auf grundlegenden Prinzipien aus dem SOMATIC EXPERIENCING (SE), der Polyvagalen Theorie, Struktureller Integration nach Ida Rolf und Bildung durch Bewegung (Hubert Godard) auf. Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für das 16-tägige SOMA-Training mit unserer international tätigen Lehrkraft Sonia Gômes aus Brasilien. Zentral in der SOMA-Arbeit ist das gesteigerte EMBODIMENT, die grössere Verkörperung jedes Menschen – egal welches Schicksal er mitbringt.

Embodiment ist ein wesentlicher Aspekt für die Lösung von lange gehaltenen Emotionen, körperlichen Wunden und Belastungen oder überwältigenden Erfahrungen. **Definiert wird Embodiment im Umfeld von SOMA als „bewusste Wahrnehmung von körperlichen Zuständen über kohärente und fließende Empfindungen im kontinuierlichen Prozess der Bewegung“.** Über dieses tiefe Verbunden-Sein mit inneren Abläufen und Impulsen kann

**Raum- und Körperwahrnehmung sind für die SOMA-Fachleute die Bedingungen für ein Feld von Veränderung und Wandel.** Alte Muster können dadurch auf der körperlichen, der emotionalen, der sozialen und der Verhaltensebene aufgelöst und verändert werden – was zu einer grundlegend erneuerten Perspektive dem Leben und seinen Herausforderungen gegenüber ermöglicht. Voraussetzung für die Heilung von alten Wunden und eine verbesserte

---

**Tiefes Verbunden-Sein mit inneren Abläufen und Impulsen ermöglicht einen echten und authentischen Ausdruck.**

---

eine Person besser ihre authentischen Kapazitäten ausdrücken, die individuellen Grenzen erkennen und über das Lernen an sich selbst auch die Limitationen von anderen Menschen bezüglich affektiven und sozialen Beziehungen neu verstehen.

innere Selbstregulation ist aus SOMA-Sicht eine verbesserte Stabilität. Diese Stabilität muss sich im Körper aufbauen können. SOMA zeigt innovative und kraftvolle Wege dazu auf.



**Datum**  
02. - 04. Juni 2023  
(Freitag bis Sonntag)

**Zeiten**  
10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr

**Kosten** Fr. 750.-

**Ort**  
Zentrum für Innere Ökologie,  
Zürich

**Sprache**  
Englisch (mit deutscher  
Übersetzung)

**Zielgruppe**  
Körper-, Bewegungs-,  
Trauma- und Körperpsycho-  
therapeuten, sowie medizini-  
sches und psychologisches  
Fachpersonal

**Kursbedingungen**  
Die schriftliche Anmeldung  
mit untenstehendem Talon  
ist verbindlich. Bei einem  
Rücktritt bis 21 Tage vor  
Kursbeginn werden Fr. 100.-  
an Bearbeitungsgebühren  
fällig. Bei Abmeldung weni-  
ger als 21 Tage vor Kurs-  
beginn müssen die ganzen  
Kurskosten bezahlt werden.  
Dies gilt auch im Krankheits-  
fall. Wenn eine Ersatzperson  
gestellt werden kann, entfal-  
len diese Kosten. Versiche-  
rung ist Sache der Teilneh-  
menden.

Über Berührung und Bewegung strebt SOMA eine gut integrierbare Auflösung von zuvor in sich getragenen Hemmungen und Blockaden an. Das Lösen solcher Bremsen und Notfallszenarien ermöglicht eine neue Ausrichtung

innewohnende Komplexität im Zusammenspiel von Körper, Geist und Gehirn wird im SOMA aufgezeigt und neu vernetzt. SOMA strebt über die initiierten Veränderungen eine neue Lebenshaltung an, in der Körperintegrität, das Verbunden-Sein mit sich und allen und allem um uns herum und ein neuer Selbstaussdruck, geprägt von Klarheit und Vertrauen, zentrale Werte und neue Ausdrucksformen sind.

## Individuelle Grenzen erkennen und das Lernen an sich selbst sind zentrale Faktoren für grundlegende Veränderungen.

tung im externen Leben. Wenn jemand ein schweres Trauma erlitten hat, von einer heimtückischen Krankheit erfasst wurde oder unter schlimmen Bedingungen leben musste, dann hat sich der Körper dieser Person adaptiv an diese einschränkenden Möglichkeiten angepasst. SOMA strebt eine tiefgehende physiologische Veränderung im menschlichen System an, die auch neue Türen bezüglich psychologischen und emotionalem Zustand öffnet.

Die im Einführungskurs gezeigten und später im SOMA-Training vertieften Werkzeuge und Begleitformen sind wertfreie Möglichkeiten für die klinische Praxis. Die Auflösung von versteckten, weil lange tief innen gehaltenen emotionalen Blockaden ist essenzieller Bestandteil dieser faszinierenden Arbeit. Sie richtet sich primär an Körperpsycho-, Trauma-, Bewegungs- und Körpertherapeuten, sowie an Menschen aus medizinischen und psychologischen Berufen.

*\*Dr. Sônia Gomes (BRA) ist zusammen mit Marcelo Muniz die Begründerin von SOMA, einer ganzheitlich orientierten Begleitform mit Inspirationen aus dem SE von Peter A. Levine, dem Rolwing von Ida Rolf, der Polyvagalen Theorie von Stephen Porges und der Bewegungslehre von Hubert Godard. Sônia ist international als SE-Lehrerin mit grossem Herz und tiefem neurologischen Fachwissen bekannt. Dank ihren Hintergründen in der Rolwing Körperarbeit, der Bewegungslehre von Hubert Godard, ihrer naturalistisch ausgerichteten brasilianischen Herkunft und langjähriger Erfahrung als SE-Advanced-Lehrerin kann sie auf ein enorm dichtes und gut vernetztes theoretisches wie praktisches Wissen bauen. Ihre Live-Demos gelten als exklusiv und berührend. Es ist ihr ein grosses Anliegen, Menschen in ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung zu unterstützen. Wenn sie nicht auf Reisen ist, wohnt Sônia Gomes in Salvador de Bahia.*

## Eine neue Form von Stabilität muss aus dem Körper heraus wachsen.

Ein energetisch und physiologisch besser durchfluteter Körper erreicht nicht nur eine grössere Funktionalität, sondern hat plötzlich auch ganz andere Möglichkeiten, sich kreativ und gesund auszudrücken. Die grosse, uns Menschen



**ANMELDETALEN:** Ich melde mich gemäss den vorne aufgeführten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «SOMA – Berührung und Bewegung» mit Dr. Sônia Gomes vom 02. - 04. Juni 2023

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Ort/Datum ..... Unterschrift .....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Telefon 044 218 80 80 • info@polarity • www.polarity.ch