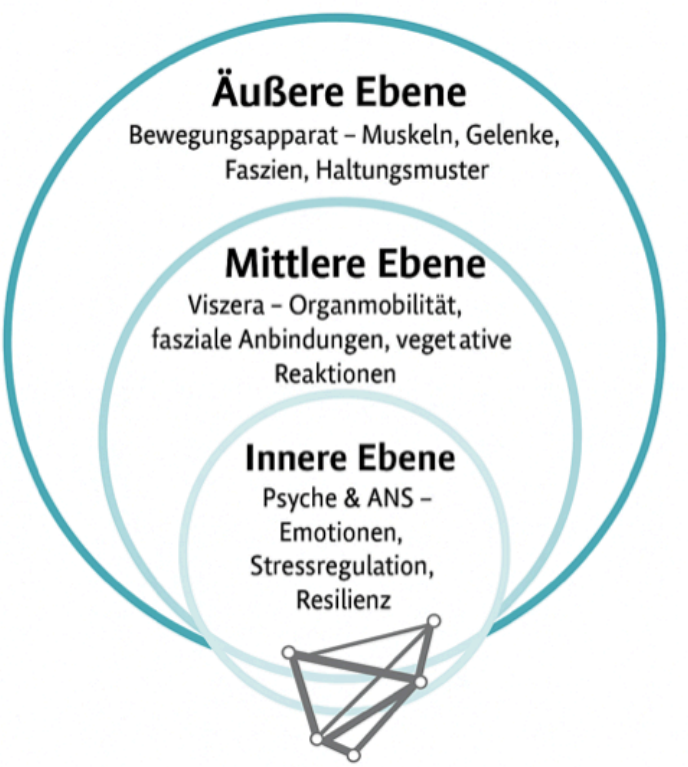
Embodiment-KörperTherapie

„Das Konzept“



Stressmanagment durch Physiotherapie

E-KT: Physiotherapie bei chronischem Stress und seinen körperlichen Folgen

E-KT ist ein physiotherapeutisches Konzept zur Behandlung von Menschen, deren Beschwerden nicht allein durch lokale Gewebeschäden erklärbar sind. Im Mittelpunkt stehen **Stress, chronische Belastung und deren Folgen auf Bewegung, Haltung, Atmung, Faszien, Organe, Schmerzverarbeitung und vegetative Regulation**.

Chronischer Stress hinterlässt Spuren im Körper. Er verändert Muskelspannung, Atemmuster, Bewegungsverhalten, Körperwahrnehmung, Schmerzempfinden und die Fähigkeit zur Selbstregulation. Viele Patient*innen zeigen deshalb nicht nur ein einzelnes Symptom, sondern ein ganzes Muster aus Schmerzen, Erschöpfung, Verspannung, innerer Unruhe, Atemeinschränkungen, Verdauungsbeschwerden, CMD, Schwindel oder wiederkehrenden funktionellen Störungen.

EKT versteht diese Beschwerden nicht als isolierte Defekte, sondern als Ausdruck eines Körpers, der über längere Zeit in Anpassung, Schutz oder Überforderung geraten ist. Ziel der Behandlung ist daher nicht nur die Korrektur einzelner Strukturen, sondern die **Wiederherstellung von Regulation, Bewegungsfreiheit, Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit**.

Der Grundgedanke

E-KT verbindet moderne Physiotherapie mit Erkenntnissen aus Schmerzforschung, Neurophysiologie, Faszienforschung, Embodiment und vegetativer Regulation.

Der Körper wird dabei als dynamisches Netzwerk verstanden. Muskeln, Faszien, Organe, Atmung, Nervensystem, Emotionen und Bewegung beeinflussen sich gegenseitig. Stress wirkt in diesem Netzwerk wie ein zentraler Verstärker: Er kann Spannung erhöhen, Schutzmuster stabilisieren, Atmung verändern, Schmerzen chronifizieren und die Wahrnehmung des eigenen Körpers verzerren.

Die therapeutische Aufgabe besteht darin, diese Zusammenhänge zu erkennen und physiotherapeutisch zu behandeln.

Was macht E-KT besonders?

EKT richtet den Blick auf den Menschen hinter dem Symptom.

Statt ausschließlich lokale Beschwerden zu behandeln, fragt EKT:

- Warum hält der Körper diese Spannung fest?
- Warum bleibt ein Schmerz bestehen, obwohl das Gewebe längst verheilt sein müsste?
- Welche Rolle spielen Atmung, Zwerchfell, vegetatives Nervensystem, Organe, Kiefer, Faszien und Bewegungskontrolle?
- Wie kann Physiotherapie helfen, den Körper aus Schutz- und Stressmustern herauszuführen?

Im Mittelpunkt stehen drei therapeutische Leitgedanken:

- **Regulation statt reine Korrektur**
  E-KT arbeitet nicht nur am Gewebe, sondern mit dem Nervensystem, der Körperwahrnehmung und der Fähigkeit zur Selbstregulation.

- **Verstehen statt Reparieren**
  Patient*innen sollen ihre Beschwerden besser einordnen können. Dadurch entstehen Sicherheit, Orientierung und Selbstwirksamkeit.

- **Integration statt Einzeltechnik**
  Myofasziale, viszerofasziale, neurovegetative und sensomotorische Ansätze werden zu einem physiotherapeutischen Gesamtkonzept verbunden.

Aufbau der Kursreihe

Das Basis-Diplom besteht aus **8 Kursen**. Die Kursreihe ist so aufgebaut, dass zunächst ein gemeinsames Verständnis für Stress, Schmerz und chronische Beschwerden entsteht. Danach folgen anwendungsorientierte Schwerpunktkurse. Der letzte Kurs dient der Integration, Strategieentwicklung und therapeutischen Umsetzung.

Kurs 1–2: Verstehen
Stress, Schmerz und chronische Beschwerden als körperliche Regulationsmuster begreifen.

Kurs 3–7: Anwenden
Zentrale Körpersysteme wie Zwerchfell, Thorax, Körpermitte, Organe, VNS und Kausystem behandeln.

Kurs 8: Integrieren
Befund, Strategie und Behandlung zu einem individuellen therapeutischen Prozess verbinden.

Module des Basis-Diploms	**UE:**	**Präsenz**	**Webinar**
1. Stress und Stressmanagment		24	-
2. Chronische Schmerzen am Bewegungsapparat		22	-
3. Viszerofasziale Therapie: „Zwerchfell - Thorax / Schulter“		22	2
4. Viszerofasziale Therapie: „Therapie der Körpermitte“		22	2
5. Fasziale Organtherapie		18	2
6. Regulation am vegetativen Nervensystem		22	2
7. CMD - Therapie am Kausystem		22	2
8. Strategie- und Abschlusskurs		22	2

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer vor und nach dem Präsenzkurs Lehrbriefe (E-learning) zur Vorbereitung auf den Kurs und zur Vertiefung.

Ziel des Basis-Diploms

Das Basis-Diplom befähigt Therapeut*innen, Stress und seine körperlichen Folgen physiotherapeutisch zu erkennen, zu verstehen und gezielt zu behandeln.

Die Teilnehmer*innen entwickeln ein modernes Verständnis für chronische Beschwerden und lernen, Patient*innen nicht nur symptomorientiert, sondern regulativ, körperorientiert und ressourcenorientiert zu begleiten.

Am Ende der Ausbildung sollen sie in der Lage sein:

- Stressmuster im Körper zu erkennen,
- chronische Schmerzen differenziert einzuordnen,
- Atmung, Zwerchfell, Faszien, Organe, Kiefer und VNS therapeutisch einzubeziehen,
- Patient*innen zu mehr Körperwahrnehmung und Selbstregulation zu führen,
- physiotherapeutische Behandlung als Prozess von Regulation, Integration und Selbstwirksamkeit zu gestalten.

Für wen ist EKT gedacht?

EKT richtet sich an Physiotherapeut*innen und Körpertherapeut*innen, die Menschen mit chronischen Beschwerden, Stressfolgen und funktionellen Störungen ganzheitlich begleiten möchten.

Besonders geeignet ist die Ausbildung für Therapeut*innen, die:

- sich von rein mechanistischen Denkmodellen lösen möchten,
- chronische Schmerzen besser verstehen wollen,
- Stressfolgen körperlich behandeln möchten,
- den Zusammenhang von Faszien, Organen, Atmung und Nervensystem in ihre Arbeit integrieren wollen,
- Patient*innen mehr Selbstwirksamkeit ermöglichen möchten,
  und eine moderne, körperorientierte Physiotherapie entwickeln wollen.