

**Kursleitung:** Die Ausbildung wird von Sophrologen mit über zwanzig Jahren Erfahrung geleitet.

Dr.phil. Christiane Oppikofer

Studium der Germanistik, Kunstgeschichte und Philosophie in Zürich, ab 1995 Ausbildung zur Sophrologin (Master Spécialiste).

Weiterbildungen als Psychologische Beraterin IKP (Zürich), Rebirthing und Paartherapie bei Paule Salomon in Frankreich, Hypnose-Ausbildungen bei Michel Kérouac (Milton Erickson Institut in Québec) und OMNI-Hypnose Ausbildung in Zürich.

Seit 2001 Ausbildnerin für Sophrologie nach Caycedo in der Schweiz, heute im „Centre de Formation en Sophrologie Caycédienne“ in Lausanne.

Eigene Praxis in Lausanne seit 1997 und ab 2013 in La Tour-de-Peilz.

Der Schwerpunkt ihres Interesses liegt in der Vermittlung von gelebtem philosophischem Gedankengut in der Sophrologie und im Leben ganz allgemein.



Jörg Schneider

Nach der Primarlehrerausbildung während 25 Jahren als Berufsmusiker im Sinfonie Orchester Biel/Solothurn, im Collegium Novum Zürich und als Komponist für das SRF tätig.



Sophrologe (Master Spécialiste) mit medizinischer Grundlagenausbildung.

Zusammenarbeit mit der Hochschule der Künste in Bern und dem Schweizer Jugendmusik-Wettbewerb im Bereich „mentale Vorbereitung“ und „Stressprävention“.

Praxen für Sophrologie in Lausanne und Biel.

---

#### Geschäftsadresse

BewusstGesund GmbH | Freienhofgasse 3 | 3600 Thun  
www.bewusstgesund.ch | Infos: Roland Dähler 078 920 20 69

**BewusstGesund GmbH**  
Kompetenzzentrum GesundheitsMedizin

# Sophrologie nach Caycedo

„kompetent Menschen begleiten“

**Ausbildung gem. EMR/ASCA Reglement**

Infos: [www.bewusstgesund.ch](http://www.bewusstgesund.ch)  
BewusstGesund GmbH | Freienhofgasse 3 | 3600 Thun

## Was ist Sophrologie?

### Definition

Die Sophrologie nach Caycedo ist eine individuelle Bewusstseinschulung, welche Körper und Geist aktiviert, die Ausgeglichenheit stärkt und das Wohlbefinden steigert. Dem Begriff Sophrologie liegen drei griechische Wörter zugrunde: „sos“ bedeutet Harmonie, Gleichgewicht; „phren“ steht für Bewusstsein und „logos“ für Wort, Wissenschaft. Der Begriff bedeutet übersetzt so viel wie „die Wissenschaft von der Ausgeglichenheit des Bewusstseins“. Ziel der Sophrologie ist demnach das Erlangen einer dynamischen Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist.

Die Methode spielt eine Schlüsselrolle in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist eine anerkannte Komplementärtherapie, welche einen wichtigen Beitrag in der Prävention und der Erhaltung der Gesundheit leistet.

### Herkunft

Begründer der Sophrologie ist der kolumbianische Neuropsychiater Prof. Alfonso Caycedo (1932-2017), der diese Methode von 1960-2001 in Madrid entwickelte. Am Anfang basierte die Sophrologie auf der Hypnose, von der sich Caycedo jedoch bald distanzierte, da diese das Bewusstsein modifiziert. Sein Ziel war es, das reine Bewusstsein zu entdecken, ohne es zu verändern. Dafür integrierte er verschiedene westliche und östliche Denkweisen in seine Methode. So finden sich in der Sophrologie sowohl Elemente aus der existentiellen Phänomenologie, der Axiologie, als auch Aspekte aus dem japanischen Zen, dem tibetanischen Buddhismus und dem indischen Raja Yoga.

### Inhalt

Die Sophrologie versteht sich sowohl als Wissenschaft als auch als Philosophie des Bewusstseins. Der erste Zyklus befasst sich mit 4 „Dynamischen Entspannungen“ und deren spezifischen Techniken. Diese Techniken verwenden dabei die Atmung, das Körperbewusstsein, die Visualisierung sowie spezielle Körperhaltungen und Bewegungen. Das Streben nach einer ausgeglichenen Persönlichkeit und einer harmonischen Lebensführung wird durch regelmässiges Üben erreicht und gehört zu den Zielen der Sophrologie.

In einer freundlichen und lockeren Atmosphäre bieten wir in unserem Unterricht eine Mischung aus wissenschaftlich fundierter Theorie mit vielen praktischen Übungen.

## Nutzen: Die Sophrologie hilft...

- Selbstheilungskräfte und Resilienz zu verstärken
- Burnout zu vermeiden
- die innere Balance zu finden (zur Geburtsvorbereitung, vor Operationen, bei chronischen Schmerzen)
- die Intuition zu fördern
- die eigenen Fähigkeiten zu verstärken (bei Abhängigkeiten)
- Ängste und Sorgen abzubauen (bei belastenden medikamentösen Behandlungen, Phobien)
- Gelassenheit und Frieden zu finden (Umgang mit Stress)
- mehr Energie und Lebenskraft zu haben
- Qualität statt Quantität zu fördern
- Kreativität und Konzentration zu steigern (vor Prüfungen, Wettkämpfen)
- seine eigenen Werte zu kennen und zu leben
- sich selber und andere besser zu verstehen

### Zielpublikum

Die Ausbildung richtet sich an Heilpraktiker, Therapeuten und alle, die mit dieser Methode ihren Horizont im persönlichen und beruflichen Alltag erweitern möchten.

**Dauer:** 28 Tage / 340 Stunden\* (inkl. angeleitetes Selbststudium)

Die Ausbildung des 1. Zyklus verteilt sich über 18 Monate. Nach erfolgreichem Abschluss wird sie von EMR und ASCA anerkannt. Für die Anerkennung beim EMR und ASCA werden zusätzlich mindestens 150 Stunden medizinische Grundlagen vorausgesetzt.

**Kosten:** 8390.- CHF (exkl. Übernachtungen bei den Intensiv-Modulen 2x4 Tage), zuzüglich Prüfungsgebühr 250.- CHF

Es besteht die Möglichkeit, die Ausbildung mit zwei weiteren Zyklen zu vertiefen.

**Mehr Informationen und Termine zu Infoveranstaltungen unter [www.bewusstgesund.ch](http://www.bewusstgesund.ch)**