

## Aufbau und Inhalt Sophrologie-Ausbildung nach Caycedo

Einführung und Module	10 x 1 - 2 Tage (à 8 Lektionen*)
Intensiv-Module	1 x 4 Tage (à 8 Lektionen*) 2 x 4 Tage (à 10 Lektionen*) *1 Lektion gleich 60 Minuten
Prüfung:	
Schriftlich inkl. Einführung	120 Minuten
Mündlich/Praktisch	30 Minuten pro Person
Unterrichtszeiten	gemäss Stundenplan

Dauer: 28 Tage / 240 Stunden Präsenzzeit plus 100 Stunden angeleitetes Selbststudium inkl. schriftlicher Themenarbeit und Vortrag (Umfang min. 15 Seiten / 40 Stunden).

Gesamtausbildung 340 Stunden

### Kursinhalt

Die BewusstGesund GmbH bietet aktuell die einzige Sophrologie-Ausbildung nach Caycedo im deutschsprachigen Raum an. Die Ausbildung richtet sich nach dem Reglement des EMR und ASCA.

### AUSBILDUNG «SOPHROLOGIE NACH CAYCEDO»

Jedes Modul besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die jeweiligen Techniken werden von den Ausbildnern vorgestellt und anschliessend von den Teilnehmern geübt.

#### Modul 1 / 16 Lernstunden Präsenzzeit

Theorie:

- Vorstellungsrunde, Spielregeln, Sicherheitsregeln, Definitionen, Sophrologie, Sophrologie nach Caycedo, Etymologie, Epistemologie, 3 Zyklen, Atmung und Bewegung, ganzheitliches Menschenbild (Chinesisches Männli), Vivenz, 3 Stufen, Theorie Fächer, 6 Systeme, Entspannungstechniken (Jacobson, Schultz)

Praxis:

- (Vivenzielle) Basis Sophronisation (BS und VBS)
- Sophro Zwerchfellatmung (SZA)
- Synchronisierte Sophro Atmung (SSA)
- Sophro Schultz (SS) Modifiziertes Autogenes Training (MAT)
- Basis Sophronisation 5 Systeme (BS5S)

## **Modul 2 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

### Theorie

- 3 Gesetze, 4 Prinzipien, Definition Bewusstsein, Integrations-Bewusstsein, Geschichte des Bewusstseins (J.Gebser), Körperhaltungen, 3 Lichter, Einführung in die Phänomenologie, Phänobeschreibung

### Praxis

- 3 Schlüsseltechniken
- Sophro Befreiung des Negativen (SBN)
- Sophro Präsenz des Positiven (SPP)
- Unmittelbare Sophro Gegenwart (USG)
- Sophro Achtsamkeit (SA)

## **Modul 3 / 20 Lernstunden Präsenzzeit (Intensiv Seminar)**

### Theorie

- Raja Yoga, Griechische Philosophie, Hermeneutik der Sophrologie, Theorie DEC 1, 4 Pfeiler, Gegenwartsbewusstsein

### Praxis

- Atemübungen
- Neti Krya
- DEC 1 A und B
- DEC 1/5S mit Integrationsbewusstsein für das Hautgewebe
- Konditionierter Reflex

## **Modul 4 / 20 Lernstunden Präsenzzeit (Intensiv Seminar)**

### Theorie

- Phänomenologie von E. Husserl, Terpnos Logos (Sprache des Sophrologen), Theorie des Schlafes

### Praxis

- DEC 1 Kurzformen
- Sophro Programmierung des Schlafes (SPS)
- Lokale Sophro Stimulation (LSS)

## **Modul 5 / 8 Lernstunden Präsenzzeit plus 15 Stunden ASS zu Modul 1 – Modul 4**

- Revision und Gruppenübungen

### **Modul 6 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

#### Theorie

- Theorie DEC 2, 5 Sinne, Kontemplation, Buddhismus, Zukunftsbewusstsein, Vivenzielle Sophro Analyse (1)

#### Praxis

- Übung für die Sinne
- DEC 2 A und B
- DEC 2/5S Integrationsbewusstsein für das Muskelgewebe

### **Modul 7 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

#### Theorie

- Beck und Ellis, Theorie Valenzen – Einheiten – Strukturen, Epigenetik, Ernährung, Achtsamkeit

#### Praxis

- DEC 2 Kurzformen
- Progressive Sophro Annäherung (PSA)
- Projektive Sophro Stimulierung (PSS)
- Sophro Programmierung der Zukunft (SPZ)
- Serielle Sophro Korrektur (SSK)
- Bilaterales Gehirntraining

### **Modul 8 / 8 Lernstunden Präsenzzeit plus 15 Stunden ASS zu Modul 6 – Modul 7**

- Revision und Gruppenübungen

### **Modul 9 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

#### Theorie

- Theorie DEC 3, Zen Buddhismus, Meditation, Emotionen, Gedächtnis, Vergangenheitsbewusstsein, Existentialismus M. Heidegger, Dreidimensionalität, Dynamische Integration des Seins, Fähigkeiten und Inhalte des Bewusstseins

#### Praxis

- DEC 3 A und B
- DEC 3/5S Integrationsbewusstsein für das Knochengewebe

### **Modul 10 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

#### Theorie

- Allianz (Beziehung zum Klienten), Freud und Jung in Beziehung zur Sophrologie, Erlernen von neuen Fähigkeiten, Phänomenologie Vertiefung (H. Schmitz), Vivenzielle Sophro Analyse (2)

#### Praxis

- DEC 3 Kurzformen
- Freie Sophro Mnesie (FSM)
- Mnestische Sophro Ersetzung (MSE)
- Programmierte Sophro Mnesie (PSM)
- Sophro Mnesie der Sinneswahrnehmung (SMS)
- Sophro Mnestische Stimulierung (SMSt)
- Freie Sophro Mnesie (FSM)

### **Modul 11 / 8 Lernstunden Präsenzzeit plus 15 Stunden ASS zu Modul 9 – Modul 10**

- Revision und Gruppenübungen

### **Modul 12 / 20 Lernstunden Präsenzzeit (Intensiv Seminar)**

#### Theorie

- Theorie DEC 4, Manenz und Retromanenz, Werte, Axiologie, Philosophie M. Scheler und V. Frankl, Phronische Region

#### Praxis

- DEC 4
- DEC 4/5S Integrationsbewusstsein der inneren Organe

### **Modul 13 / 20 Lernstunden Präsenzzeit (Intensiv Seminar)**

#### Theorie

- Stress, Vivenzielle Sophro Analyse (3), Totalisation, das Dasein (M. Heidegger)

#### Praxis

- DEC 4 Kurzversionen
- Sophro Manenz (SM)
- Sophro Retromanenz (SRM)
- Sophro Gegenwart der Werte (SGW)
- Innere Sophro Dreidimensionalität (ISD)
- Äussere Sophro Dreidimensionalität (ÄSD)
- Positives und kreatives Denken (Training des positiven Denkens)

### **Modul 14 / 8 Lernstunden Präsenzzeit plus 15 Stunden ASS zu Modul 12 – Modul 13**

- Revision und Gruppenübungen

## **Modul 15 / 16 Lernstunden Präsenzzeit**

### Theorie

- Mystische Kontemplation (Meister Eckhart), Unterschied zur Hypnose und anderen Methoden, Thanatologie (M. Renz), Sophro Anamnese, L. Binswanger, V. Frankl und sein Einfluss auf die Sophrologie

### Praxis

- 7 Täler
- Zirkadianischer Tag
- Vivenzielle Sophro Analyse (4)
- Sophro dynamische Begegnung
- Wer bist du?

## **Modul 16 / 16 Lernstunden Präsenzzeit plus 40 Stunden schriftliche Themenarbeit und Vortrag**

- Revision und Gruppenübungen
- Schriftliche und mündliche Prüfung

BewusstGesund GmbH  
Christiane Oppikofer  
Jörg Schneider

Juni 2023

ASS = angeleitetes Selbststudium