



Kientalerhof

Ausbildung

Flow Therapie

mit Cornelia Grix



In der Körpertherapie behandeln wir nicht
primär den Körper, sondern berühren
über den Körper den Menschen mit seiner
Seele.

Auf dem Laufenden bleiben?

Newsletter abonnieren: Einfach www.kientalerhof.ch aufrufen, ganz unten am Seitenende Vorname und Name sowie E-Mailadresse eintragen, und wählen, welche(n) Newsletter man erhalten will.

Auf Facebook und Instagram folgen:



facebook.com/**kientalerhof**
facebook.com/**chienehuus**



instagram.com/**kientalerhof**

Flow Therapie Ausbildung am Kientalerhof

Flow als Ressource und Ziel der Therapie

Die Berührung des Körpers ist ein Schlüssel, um in tiefere Schichten des Seins zu tauchen – zu Gefühlen, Erinnerungen, Traumata, Überlebensstrukturen und verborgenen Schätzen.

Alles, was wir erlebt haben, ist im Körper gespeichert. Durch achtsame Körperberührung können diese Erfahrungen sich lösen, ausdrücken und in Sprache gebracht werden.

In der Flow-Therapie begegnen wir dem Menschen auf Augenhöhe – würdigen Schmerz und Freude, hören zu, berühren achtsam und bestätigen das Ganzsein jedes Menschen.

Flow als Lebensenergie

Flow ist die vitale Lebensenergie, die uns trägt, wenn wir in Verbindung sind – mit uns selbst, mit anderen und mit dem Leben.

In der therapeutischen Begleitung erforschen wir eingefrorene Gefühle, mentale Strukturen und Überlebensmuster, die den natürlichen Fluss blockieren.

Heilung geschieht, wenn Therapeutin und Klient*in im Kontakt und im Flow sind – in diesem Raum entsteht Vertrauen, Bewegung und Lebendigkeit.

Ziele der Flow-Therapie

Wenn der Flow wieder fließt, lösen sich Symptome oft ganz von selbst. Das ist keine Absicht, sondern eine natürliche Folge von innerer Bewegung.

Statt festen Therapiezielen zu folgen, vertrauen wir dem Prozess. So entsteht Raum für Wandlung, Resilienz und seelischen Reichtum.

Das wichtigste Werkzeug: Du selbst

Therapie-Tools sind wertvoll – doch das wichtigste Instrument bist du selbst.

Du lernst, dich als Therapeut*in bewusst wahrzunehmen, mit deinen eigenen Gefühlen in Kontakt zu sein und dein Inneres als Kompass zu nutzen.

Wenn du selbst im Flow bist, kannst du andere begleiten, ihre Lebendigkeit, Kreativität und Gesundheit wiederzufinden.

Das bekommst du:

- Die Essenz aus Psychologie, Flow-Forschung, systemischer Arbeit, Coaching & Gestalttherapie
- Strukturierter Leitfaden – vom Erstkontakt bis zum Abschlussgespräch
- Gefüllten Werkzeugkoffer für körperliche, emotionale, mentale & seelische Prozesse
- Unterstützungsgruppe in liebevoller Gemeinschaft
- Supervision & fachliche Begleitung
- Professionelle Lehrunterlagen (Hardcover pro Ausbildungsjahr)
- Intensive Persönlichkeitsentwicklung und Schulung im Umgang mit tiefgehenden Seelenthemen
- Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung & Flow-Therapie
- Psychologische Flow-Theorie
- Emotionale Kompetenz & Selbstregulation
- Achtsamkeit, Bewusstsein & Schattenarbeit
- Systemische Fragetechniken & Gestalttherapie
- Gesprächsführung & authentische Kommunikation
- Präsenz, Empathie & Herzintelligenz
- Intuition, Stille & innere Ressourcen
- Rhythmus- & Körperarbeit

Die Fortbildung ist strukturiert und bodenständig mit einem pädagogisch-therapeutischen Fundament. Gleichzeitig ist sie voller Herz und Kreativität, fördert deine persönliche und spirituelle Entwicklung und geht sehr in die Tiefe. Unsere Klient*innen schulen wir darin, sich selbst auf vielfältige Weise zu unterstützen. Sie lernen nach und nach, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Lust auf Flow?

Die Ausbildung in Flow-Therapie besteht aus dem Einführungskurs und darauf aufbauend vier weiteren Seminaren. Die Aufbaumodule 1 – 4 können nur gemeinsam gebucht werden. Nach Abschluss der vier Aufbaumodule besteht die Möglichkeit, an der „Flow Intensivwoche“ teilzunehmen. Im Rahmen dieser Woche kann eine Prüfung zum InFLOWspiration-Coach® abgelegt werden.

Flow Einführungskurs

Der Einführungskurs dient dem Kennenlernen des Flow-Prozesses in der therapeutischen Begleitung. Der Schwerpunkt liegt auf Selbsterfahrung. Es geht drei Tage lang um dich, dein Gegenüber, die Gruppe und den Flow.

Flow ist ein vom psychologischen Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi eingeführter Begriff. Er beschreibt einen hochenergetischen Zustand, in dem wir von einem Moment zum nächsten fließen, uns spielerisch und leicht fühlen sowie sehr präsent, konzentriert und leistungsfähig sind. Im Flow gelingt es uns, leicht mit den Aufgaben und Möglichkeiten des Lebens umzugehen. Wir

sind glücklich.

Flow im therapeutischen Kontext bedeutet, von Moment zu Moment mit der vitalen Flow-Energie auf verschiedenen Ebenen in Berührung zu sein und sie im Kontakt auszudrücken. Wir spüren, wo sie körperlich, emotional, mental oder spirituell blockiert ist und wo sie frei fließt. Im Innen und Außen.

In der Gruppe gestalten wir gemeinsam einen Erlebnisraum (Flow-Feld), in dem Begegnung und Heilung geschehen kann.

Dieser Selbsterfahrungskurs regt zu mehr Lebendigkeit, vitaler Lebensenergie und Flow an.

Am Ende kannst du entscheiden, ob du an der Flow-Ausbildung teilnehmen möchtest oder nicht.

Flow Therapie erlernen

I. Modul: Körperlicher und emotionaler Flow

Flow ist vitale Energie. Kann diese Energie frei durch unseren Körper fließen, erleben wir Lebendigkeit, Präsenz und Gesundheit. Viele Menschen tragen jedoch körperliche Anspannungen, Symptome oder emotionale Blockaden in sich.

In diesem Modul erforschen wir den Energiefluss und die Atmung im Körper und vertiefen die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig schaffen wir Raum für Gefühle, die bislang unterdrückt oder abgespalten wurden.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung zwischen Körper und Emotionen. Unterdrückte Gefühle zeigen sich häufig als körperliche Spannungen oder Symptome. Durch achtsame therapeutische Arbeit lernen wir, eingefrorene Emotionen wieder zugänglich zu machen und auszudrücken.

Ein freier Zugang zu den eigenen Gefühlen kann zu mehr Lebendigkeit, innerer Beweglichkeit und körperlicher Entspannung führen.

Lernziele:

- Orientierung durch den Persönlichkeits-Stern erhalten
- Körperwahrnehmung vertiefen
- Eigene unterdrückte Gefühle erkennen
- Eigene Überlebensmechanismen verstehen
- Die Weisheit des Körpers und die Kraft der Gefühle therapeutisch nutzen
- Den Zusammenhang von Körper und Emotionen erforschen
- Persönliches Wachstum und innere Reifung fördern

2. Modul: Mentaler Flow und Verhaltens-Flow

In diesem Modul widmen wir uns dem Fluss unserer Gedanken und den daraus entstehenden Verhaltensmustern.

Welche Gedanken über uns selbst prägen unser Leben? Welche stammen aus der Gegenwart – und welche aus alten Überlebensstrategien? Wie beeinflussen Gedanken unser Verhalten und unsere Entscheidungen?

Im Fokus stehen die tieferen Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln. Ziel ist es, automatische Muster bewusster wahrzunehmen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Lernziele:

- Gedankenmuster und deren Wirkung bewusst erkennen
- Verlangsamung und Selbstbeobachtung üben
- Mentale und emotionale Blockaden verstehen
- Eigene Wahlmöglichkeiten erweitern
- Ein tieferes Verständnis für mentalen Flow entwickeln

3. Modul: Bewusstsein, Unterbewusstsein und Flow

Präsenz ist eine wesentliche Voraussetzung für Flow. In diesem Modul erforschen wir die Kraft von Aufmerksamkeit, Bewusstsein und Resonanz.

Wir untersuchen, wann wir präsent sind – und wann wir uns innerlich verlieren oder abschweifen. Gleichzeitig richten wir den Blick auf unbewusste Anteile, verdrängte Gefühle und innere Glaubenssätze. Mit Leichtigkeit, Humor und Tiefe öffnen wir gemeinsam die „Kellertüren“ unseres Unbewussten und entdecken das darin verborgene Potential.

Darüber hinaus lernen wir Grundlagen der psychologischen Flow-Forschung kennen und erleben Flow praktisch in der Gruppe.

Lernziele:

- Eigene Präsenzfähigkeit stärken
- Resonanzfähigkeit vertiefen
- Klient*innen in Präsenz begleiten lernen
- Zugang zum eigenen Unbewussten entwickeln
- Introjekte und Glaubenssätze erkennen
- Kreativität fördern
- Grundlagen der Flow-Forschung verstehen
- Flow praktisch erfahren und begleiten lernen

4. Modul: Seelischer Flow und therapeutisches Setting

Dieses Modul widmet sich der seelischen Dimension des Lebens und der therapeutischen Prozessbegleitung.

Wir erforschen den Kontakt zur eigenen Seele, zur Berufung und zur tieferen Sinnfrage. Dabei geht es nicht um oberflächliche Flow-Erlebnisse, sondern um die Verbindung mit der tieferen Strömung des Lebens, dem SEIN. Die Leichtigkeit des Flows wird mit seelischer Tiefe verbunden.

Gleichzeitig reflektieren wir die professionelle Rolle als Therapeut*in und beschäftigen uns mit wichtigen Grundlagen therapeutischer Prozessbegleitung.

Themen sind unter anderem:

- professionelles Erst- und Abschlussgespräch
- therapeutische Haltung
- Prozessführung und „roter Faden“
- differenzierter Umgang mit Therapiezielen
- methodische Sicherheit

Lernziele:

- Möglichkeiten kennenlernen, Sinn- und spirituelle Fragen in Therapie einzubeziehen
- Zugang zum kreativen und schöpferischen Raum vertiefen
- Die Rolle als Therapeut*in reflektieren
- Prozessbegleitung professionell verstehen
- Methoden sicher anwenden lernen
- Therapeutische Gespräche strukturieren und führen können

Intensivwoche

Nach Abschluss der vier Kursteile besteht die Möglichkeit, an der Flow Intensivwoche teilzunehmen. Im Rahmen dieser Woche kann eine schriftliche und praktische Prüfung abgelegt werden, welche Voraussetzung für die Zertifizierung zum InFLOWspiration-Coach® ist. Eine Teilnahme an der Intensivwoche ist auch ohne Prüfung möglich - nur für die Persönlichkeitsentwicklung und Vertiefung der Erfahrung.

In dieser Woche fließt alles zusammen, was wir bisher gelernt haben.

Die Woche hat ihren Namen verdient, denn es wird wirklich intensiv. Es gibt keine vorgegebenen inhaltlichen Themen mehr, sondern wir folgen dem Flow. Persönlich und professionell tauchen wir in tiefe Prozesse ein und führen täglich 3 Coachingsitzungen durch. Jede*r ist jeden Tag einmal Coach*in, Klient*in und Beobachter*in.

Alle Teilnehmenden führen also mit einer Person täglich eine Coachingsitzung und begleiten sie durch einen Prozess.

Immer wieder unter Live-Supervision mit anschließendem Feedback. Gruppendynamiken, Flow-Übungen und Raum für eure Fragen fließen selbstverständlich ein.

Du lernst:

- einen eigenen einwöchigen Coaching-Prozess mit einer Klient*in durchzuführen.
- Erfahrungen in der Rolle als Coach*in zu sammeln.
- durch Supervision und Beobachtung dein professionelles Handeln zu vertiefen.
- eigene Themen als Klient*in zu bearbeiten und innere Prozesse zu verstehen.
- Beziehungsdynamiken bewusster wahrzunehmen und konstruktiv zu gestalten.

Zertifizierung zum InFLOWspiration-Coach®

Voraussetzungen für Zertifikat InFLOWspiration-Coach®

- Besuch der Ausbildungsreihe 1 - 4 Flow Therapie
- Besuch der Intensivwoche
- Teilnahme an Übungsgruppen zwischen den Modulen, um das Gelernte zu vertiefen
- Referat und Übung: Jede*r Teilnehmende hält ein 20-minütiges Referat sowie eine passende Übung zu einem Thema der Ausbildung
- Abschlussarbeit: Jede*r Teilnehmende schreibt eine 10-seitige Abschlussarbeit zu einem Thema der Wahl
- Protokollierung von 10 selbst durchgeführten Coaching-Sitzungen
- 10 Eigensitzungen während der Ausbildung, auch online möglich, nach Flow-Prinzipien (bisherige Erfahrungen werden anerkannt)

Dozentin



Cornelia Grix (DE)

Cornelia ist Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin (DVG), Autorin, Künstlerin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Leiterin des Flow-Instituts Freiburg. Sie liebt tiefe, spielerische und authentische Begegnungen, in denen Flow und Lebendigkeit hervorgehoben werden. Als hochsensible Frau faszinieren sie besonders die feinen und tiefen Schwingungen. Ihre Gabe ist es, schnell und mit spielerischer Leichtigkeit das essentielle Thema unter der Oberfläche zu erkennen, auf den Punkt zu bringen sowie einfache und realistische Lösungsschritte aufzuzeigen, damit das Leben wieder in Flow kommt.



Kientalerhof: Der persönliche Campus – seit 1985

Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie und Persönlichkeits-Entwicklung

Der Kientalerhof inmitten der Natur ist für viele Menschen ein Safe Space. Ein Ort, an welchem sie sich entwickeln können, ohne sich und ihre Gefühle zu verstecken. Dies gibt Menschen die Möglichkeit, wieder sich selbst zu sein.

Sobald man die Reise zu einem unverstellten Selbst erlebt hat, möchte man sie unbedingt auch anderen Menschen ermöglichen. Und genau das ist es, was gute Therapeut:innen in unseren Augen tun.

Erklären kann man viel, doch Erleben ist besser. Das gilt für den Ort wie auch für die Methode. Daher führen wir regelmässig allgemeine sowie methodenspezifische Kennenlern-Tage inkl. Schnupperbehandlungen durch (im Kiental und in unserem ebenfalls sehr schönen Kursraum in Wetzikon): **kientalerhof.ch/kennenlernen**

Kientalerhof AG
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental
+41 33 676 26 76

Kientalerhof Wetzikon
Zürcherstrasse 29
CH-8620 Wetzikon
+41 78 850 40 84

www.kientalerhof.ch
info@kientalerhof.ch
facebook.com/kientalerhof
instagram.com/kientalerhof