SBK ...die Stimme der Pflege
Sektion
Basel-Stadt
Basel-Landschaft

Teilnahmebestätigung

Muster Max

Körpertherapie und ganzheitlicher Stressabbau

Kursinhalte:

Grundlagenwissen zu Stress und Extremstress: körperliche, psychische und soziale Auswirkungen sowie ganzheitliche Unterstützungsmöglichkeiten.

Körpertherapeutische Methoden zur Stressregulation mit Selbsterfahrung und Praxistransfer:

- Erdung: bewusste Sinneswahrnehmung zur Orientierung und Stabilisierung.
- Interozeption: Bodyscan und achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung.
- Atmung: Atemwahrnehmung und Atemübungen unter Einbezug der respiratorischen Sinusarrhythmie.
- Ballmassagen: praktische Anwendungen zur Erdung, Aktivierung und Entspannung.
- Bewegung: Dehnen, Ausklopfen und Slow Jogging zur körperlichen Stressregulation.
- Bifokale Achtsamkeit: Übungen zur Selbstanwendung mit Elementen aus Emotional Stress Release, Klopfakupressur und EMDR, eingebettet in die Feldenkraismethode.
- Co-Regulation: unterstützende Beziehungsgestaltung durch bewussten Stimmgebrauch und Präsenz.

Lehrgangsleitung:	Maja Lo Faso, MSc Körperpsychologie und Körperpsychotherapie, lofaso körperpsychologie
Veranstalter:	Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner, Sektion BSBL
Durchführungsort:	Kulturhotel Guggenheim, Wasserturmplatz 6/7, 4140 Liestal
Datum:	30. Oktober 2026
Zeit:	13.00 bis 20.00 Uhr, inkl. Pause
EMR:	6 Stunden à 60 Minuten

Basel, 30. Oktober 2026

Vojin Rakic
alliance care
Kantonaler Verantwortlicher BSBL

Maja Lo Faso
Dozentin

ENTWURF

Kursrückmeldung

Weiterbildung Körpertherapie & ganzheitlicher Stressabbau

30. Oktober 2026 | 13.00 - 20.00 Uhr
Dozentin: Maja Lo Faso

Die Weiterbildung wurde von allen Teilnehmenden sehr positiv bewertet. Besonders hervorgehoben wurden die Fachkompetenz der Dozentin, die praxisnahen Inhalte, die angenehme Lernatmosphäre sowie die authentische Kursgestaltung. Alle Teilnehmenden würden die Fortbildung weiterempfehlen.

Erwartungen erfüllt

Durchschnitt: 5.0 / 5. Schöner Kurs, super versorgt. Fachlich und didaktisch beeindruckend. Kompetente Dozentin.

Lernklima

Durchschnitt: 5.0 / 5. Angenehm, offen, lebendig und achtsam.

Inhalte und Vorwissen

Durchschnitt: 5.0 / 5. Inhalte waren gut abgestimmt, Fragen wurden beantwortet.

Unterlagen

Durchschnitt: 4.6 / 5. Teilweise noch nicht erhalten, ansonsten positiv bewertet.

Unterrichtsmethoden

Durchschnitt: 5.0 / 5. Gruppenorientiert, verständlich und abwechslungsreich.

Praxistransfer

Durchschnitt: 4.6 / 5. Gute Umsetzbarkeit im Pflegealltag.

Organisation

Durchschnitt: 4.8 / 5. Sehr gute Organisation; Raum wurde einmal als etwas klein bezeichnet.

Kursleitung

Authentisch, kompetent, präsent, engagiert und flexibel.

Weiterempfehlung

100 % der Teilnehmenden würden die Fortbildung weiterempfehlen.

Fazit

Die Weiterbildung war ein voller Erfolg und erhielt durchwegs hervorragende Bewertungen.