

## *Für wen ist KiW ?*

Im Laufe einer Begleitung in Integrativer Körperarbeit ist KiW dann sinnvoll angewandt, wenn der Klient nährnde, entspannende und vertrauenerweckende Erfahrungen mit seinem Körper braucht. Es können tiefe körperliche Entspannungszustände erreicht werden. KiW eignet sich sehr gut für angespannte, gestresste Erwachsene und überreizte Kinder. KiW hat sich in der Begleitung Sterbender und in der Arbeit mit Behinderten bewährt. KiW verhilft in der Schwangerschaft zur Entspannung und dient als Vorbereitung zur Geburt.

## *Wie wird KiW eingesetzt ?*

KiW wird in Form von Einzelsitzungen, Jahreskursen, Workshops und an Einführungstagen angeboten.



## *Leitung*



Praxis für Körperarbeit  
Anja Richter  
J.Sesslerstr. 7  
2502 Biel/Bienne

076 558 77 99 [anja.richter@koerper-arbeit.ch](mailto:anja.richter@koerper-arbeit.ch)

Anja Richter ist 35 Jahre alt und lebt mit ihrem Partner und Sohn in Biel. Als ausgebildete Lehrerin und IKA-Praktizierende arbeitet sie in eigener Praxis. Sie erteilt Einzelsitzungen und gibt Kurse in IKA, KiW, Massage und Bewegung, KiW auch während und nach der Schwangerschaft in Zusammenarbeit mit einer erfahrenen Hebamme.



Travail corporel intégratif  
Stefanie Tietz  
Chavannes 13  
2000 Neuchâtel

079 531 61 60 [stefanie.tietz@koerper-arbeit.ch](mailto:stefanie.tietz@koerper-arbeit.ch)

Stefanie Tietz ist 29 Jahre alt, zweisprachig (deutsch und französisch) und lebt in Neuchâtel. Sie arbeitet als selbstständige Goldschmiedin und IKA-Praktizierende, gibt Einzelsitzungen sowie Kurse in IKA und KiW.

# IKA

*Integrative Körperarbeit*

## *Was ist Integrative Körperarbeit?*

Integrative Körperarbeit (IKA) dient der Persönlichkeitsentwicklung, ist eine Heilkunst und fördert die soziale Fähigkeit, mit sich und anderen in Beziehung zu treten. Denn was auf der Verstandes- oder Gefühlsebene vorgeht, beeinflusst den Körper und umgekehrt. IKA ist in dem Sinne eine ganzheitliche, prozessorientierte Form der Körperarbeit. Das heisst, die Klientin\* wird zur Erkenntnisgewinnung bezüglich ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit und zur Selbstverantwortung eingeladen und angeregt. Anstelle mechanischer Reaktionen hat IKA den Anspruch, Verhaltensmuster und Körperstrukturen die uns prägen, kennen zu lernen, um auf körperlicher wie emotionaler Ebene Wahlfreiheit für das eigene Handeln zu gewinnen. Als Methode stehen IKA zehn Bereiche zur Verfügung: Gespräch, Wahrnehmung, Bewegung, Berührung, Atem, Stimme, Körpersprache, Imagination, Visualisation, Meditation und Körperarbeit im Wasser (KIW). IKA betont die aktive Teilnahme des Klienten und rückt die Eigenmotivation in den Vordergrund. Die Beziehung zwischen der Klientin und dem IKA-Praktizierenden zeichnet sich durch eine achtsame Begleitung aus, die den Klienten einlädt, neue Bewegungs-, Gefühls- und Gedankenmöglichkeiten auszuprobieren. IKA-Praktizierende erstellen keine Diagnose. Eine IKA-Begleitung ersetzt auf keinen Fall den Arztbesuch.

## *Für wen ist IKA?*

IKA wendet sich an Menschen, die sich ganzheitlich wahrnehmen wollen und Interesse haben, ihre Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Folgende und ähnliche Geschehnisse und Erfahrungen können Krisen auslösen, die einen Menschen dazu bewegen, Begleitung zu suchen: Beziehungsprobleme, Probleme am Arbeitsplatz, körperliche Beschwerden, neuerlebte Gefühle wie noch nie gekannte Ängste, Liebesgefühle, Hass, Verzweiflung, Einsamkeit, Auseinandersetzung mit dem Tod, Alter, Sinnfragen, Glaubenskrisen oder nicht einzuordnende spirituelle Erfahrungen, Probleme mit Ablösung, finanzielle Schwierigkeiten, Autonomiebestrebungen, Suchtprobleme, Auseinandersetzung mit noch fremden Persönlichkeitsanteilen.

## *Wie wird IKA eingesetzt?*

IKA wird in Form von Einzelsitzungen (Prozessbegleitung), Kursen, Workshops und Einführungstagen angeboten.

\*Wir verwenden die weibliche und männliche Form

## *Was ist Körperarbeit im Wasser?*

Die Körperarbeit im Wasser (KIW) ist ein Bestandteil der Integrativen Körperarbeit. Im KIW lernen wir vom verbindenden, fließenden und zyklischen Wesen des Wassers. Das Wasser ist zirka 35°Grad warm. Der Klient wird mit sanften, immer grösser werdenden Dehnungen hin und her bewegt, bis er das Vertrauen in das Wasser und die Praktizierende gewonnen hat. Dem Wasser wesensverwandte Bewegungen wie der Mäander, die Welle, die Spirale und der Strudel werden mit dem geringstmöglichen Impuls induziert. Eigene Impulse von der Klientin werden im Bewegungsablauf aufgenommen, um unmittelbare Erfahrungen mit dem Wasser zu ermöglichen. Bei fortschreitender Entspannung seitens des Klienten und Konzentration und Versenkung seitens der Praktizierenden ergibt sich ein Rhythmus, der mehr und mehr vom Wesen des Wassers bestimmt wird. In diesen Momenten gibt das Wasser uns etwas von seinen Geheimnissen preis.

## *Aktuelles Angebot*

[www.koerper-arbeit.ch](http://www.koerper-arbeit.ch)