



Deutsche Gesellschaft für  
Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V.  
[www.ibt-verein.de](http://www.ibt-verein.de)  
Wissenschaftliche Leitung: Dr. Peter Krieger



Die aktuelle gesellschaftliche und politische Lage führt derzeit bei vielen Menschen zu einer tiefen Sorge um das persönliche Wohlergehen wie auch um die Zukunft unserer Welt. Dies erzeugt Spannungszustände unterschiedlichster Art, die sich beispielsweise in Hilflosigkeit oder Fatalismus aber auch in Empörung, Wut oder Widerstand widerspiegeln. Die Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) hat in den 50 Jahren ihres Bestehens auf der Basis der Neurowissenschaften, der Stressforschung u.a. vielfältige methodische Ansätze entwickelt, wie wir mit Spannung in unserem Leben umgehen können.

Ohne dass wir Antworten auf die Fragen und Probleme dieser Zeit geben können oder wollen, möchten wir mit unseren Vortrags- und Workshopangeboten Möglichkeiten der Spannungsregulation aufzeigen. Ziel ist ein Spannungsniveau zu finden, das uns hilft, angemessene Antworten/Reaktionen auf die jeweiligen aktuellen Anforderungen zu finden, im persönlich-privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Diese Grundidee haben wir auch in unseren Tagungsablauf einfließen lassen:

Es gibt mehr Zeit – „Zwischenräume“ – für Fachgespräche und Austausch über persönliche Themen, Zeit zum Innehalten, für Begegnung miteinander, auch in der Natur. Die wunderbare Umgebung unseres Tagungshauses wird in hohem Maße dazu beitragen.

Wir wünschen Allen eine anregende Tagung und sind sehr neugierig, wie Ihnen/Euch unsere neue Struktur gefällt.

*Herzlichst Eure Vorbereitungsgruppe der DGIB*

*Annette Höhmann-Kost, Cornelia Jakob-Krieger, Sonja Bumiller, Martin J. Waibel, Annatina Escher Koromzay und Hermann Ludwig*

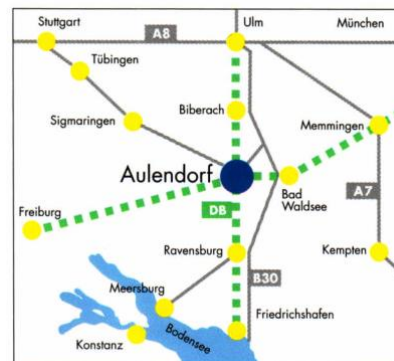
## Anmeldung

Anmeldung direkt über unser Portal auf der Seite:  
<https://ibt-verein.de/tagung>

Die Tagungsgebühren betragen

**DGIB-Mitglieder: 100 EUR**

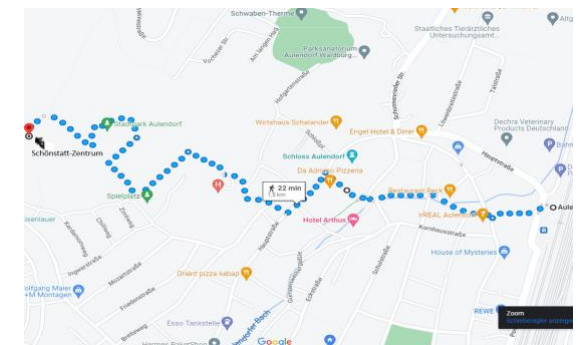
**Nichtmitglieder: 160 EUR**



## Anreise

**Mit der Bahn:**

Hervorragende Bahnbindung  
direkt nach Aulendorf, vom  
Bahnhof sind es 22 Minuten  
Fussweg bis zum Tagungsort



# Tagungsprogramm

## Freitag 16.06.2023

**16.00 Uhr Gehen in der Natur. Ankommen**  
*mit Annette Höhmann-Kost*

**17.00 Uhr Ankommensrunden**

**A) Fokus: Bewegungstherapie/Leibtherapie in der Klinik**  
*mit Martin J. Waibel und Tina Igelmund*

**B) Fokus: Bewegungstherapie/Leibtherapie in der ambulanten Praxis (HPG)**  
*mit Cornelia Jakob-Krieger und Sina Allkemper*

**C) Fokus: Bewegungstherapie/Leibtherapie in der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen**  
*mit Hermann Ludwig*

Man kann jederzeit je nach Anreise zu den laufenden Ankommensrunden dazukommen.

**18.00 Uhr Abendessen**

**19.00 Uhr Eröffnung der Tagung**  
*DGIB-Tagungsgruppe*

**19.15 Uhr PLENUM**  
**Austausch über die Erfahrungen des Nachmittags**

**Gemeinsames Sitzen in der Natur und den Tag ausklingen lassen**

## Samstag 17.06.2023

**7.30 Uhr Morgenbewegung - Integrative Differentielle Regulation (IDR)**  
*mit Tina Igelmund*

**8.00 – 9.00 Uhr Frühstück**

**9.15 Uhr VORTRAG**  
**Integrative Differentielle Regulation (IDR)**  
*mit Cornelia Jakob-Krieger*

**10.45 - 12.15 Uhr WORKSHOPS**

- A) **Einführung in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie** *mit Sina Allkemper*
- B) **Atemarbeit** *mit Annette Höhmann-Kost*
- C) **Trauma, Stress, Spannung oder das "Schwere" leicht machen** *mit Hanna Kysely*

**12.30 Uhr Mittagessen**

**14.00 Uhr VORTRAG**  
**Green Meditation – in der Bewegung zur Ruhe kommen**  
*mit Marina Cerea*

**15.30 - 18.00 Uhr WORKSHOPS**

- A) **Meditation – ein Weg der Spannungsregulation**  
*mit Hermann Ludwig*
- B) **Stressregulation bei chronischen Schmerzen**  
*mit Martin J. Waibel*
- C) **Ent – Ver – Unter – Hoch – Eigen – Über – An-Spannung erkunden in Bewegung, Wort und Bild**  
*mit Annatina Escher Koromzay*

**Ab 19.00 Uhr FEST-BÜFFET und TANZ**

## Sonntag 18.06.2023

**7.30 Uhr Morgenbewegung - Integrative Differentielle Regulation (IDR)**  
*mit Tina Igelmund*

**8.00 – 9.00 Uhr Frühstück**

**9.15 - 11.00 Uhr WORKSHOPS**

- A) **Spannungssensiblen Lebensstil kultivieren am Beispiel von der Arbeit mit Borderline-PatientInnen** *mit Tina Igelmund*
- B) **Green Meditation – in der Bewegung zur Ruhe kommen** *mit Marina Cerea*
- C) **Trauma, Stress, Spannung oder das "Schwere" leicht machen** *mit Hanna Kysely*

**11.30 – 12.30 Uhr „Vom Eindruck zum Ausdruck“**  
Erfahrungsaustausch und gemeinsamer Abschluss im Plenum

**12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen**

---

## Unterkünfte/Verpflegung

### Übernachtung (2 Tage)

von 40-94 EUR (s. Anmeldebogen)

### Verpflegungspauschale (Vollpension)

115 EUR

In der Verpflegungspauschale sind Ankommenssnack und Getränke, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Abendbuffet am SA-Abend sowie Obst und Snacks in den Pausen und alle nichtalkoholischen Getränke enthalten. Alkoholische Getränke können in großer Auswahl direkt gekauft werden.

# Workshops

## **Integrative Differentielle Regulation (IDR)**

*Cornelia Jakob-Krieger und Tina Igelmund*

Die Begründer\*innen der leibtherapeutisch ausgerichteten Integrativen Therapie haben seit den Anfängen vor 50 Jahren eine Form von psychophysischer Therapie entwickelt, in der ein integrativer entspannungstherapeutischer Ansatz angewendet wird. Die sogenannte «Integrative und Differenziellen Regulation» (IDR), auch «IsoDynamische-Regulation» (IDR) beinhaltet Methoden der Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Sporttherapie. Diese Methoden sind empirisch erfolgreich evaluiert worden. Ziel der IDR ist es, Spannungszustände differenziert wahrzunehmen und sich über motorische (z.B. Streckung), respiratorische (z.B. Atemdehnung) und mentale (z.B. Imaginationen, Affirmationen) Zugänge selbst zu regulieren. Anhand der psychophysiologischen Selbstregulation wird eine «moderate Angeregtheit», ein Eutonus oder eine «balancierte isodynamische Lage» angestrebt.

## **Einführung in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie**

*Sina Allkemper*

In diesem bewegten Workshop werde ich anhand eigener Erfahrung und kurzer Theorie-Inputs eine Einführung in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie geben. Wichtige Grundgedanken und -konzepte werden eigenleiblich erfahrbar. Die angebotenen praktischen Sequenzen zielen auf vielfältige Sinnes- und Wahrnehmungserfahrungen und deren Übertrag in die theoretische Rahmung des Integrativen Ansatzes. Ich gebe einen Einblick in die Fülle an Zugangsweisen im Sinne kreativer, intermedialer Therapeutik und Methodik, sowie in die Arbeitsmodalitäten der IBT: übungs-, erlebnis- und konfliktzentriert. Bezüge zu eigenen Arbeitsfeldern können hergestellt und die in diesem Workshop gemachten eigenen Erfahrungen somit direkt übertragen werden für den eigenen Arbeits-Alltag.

## **Atemarbeit**

*Annette Höhmann-Kost*

Den eigenen Atem in Ruhe im fokussierten Wahrnehmen kennenlernen und auch in seinen spontanen Reaktionen auf die aktuelle Situation wahrnehmen: im Raum, mit anderen Menschen, in der Landschaft oder auch in der eigenen Bewegung und Körperhaltung. - Nicht zuletzt geht es um die willentliche Beeinflussung des Atems. - Ziel ist, den Atem als einen körpereigenen Weg der Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens zu erfahren.

## **Trauma, Stress, Spannung oder das "Schwere" leicht machen**

*Hanna Kysely*

Für Menschen mit traumatischen Erfahrungen im klinischen Setting ist es oft schwer sich auf Angebote wie Wahrnehmung, Bewegung und Entspannung einzulassen. Um sich vor überflutenden Gefühlen wie Angst, Ekel, Scham zu schützen, wird die leibliche Wahrnehmung vermieden. Nicht selten wird der Leib abgelehnt. Angebote zur Leichtigkeit wirken paradox. Durch stabile therapeutische Beziehungen, das Erfahren von vertrauensvollen Beziehungen in den Gruppen, wird ein sicherer Boden gelegt, um sich auf Gefühle einzulassen. Im Seminar werden neben Körperskills, Bewegungsrituale, Angebote zur Freude, Albernheit und Humor vermittelt.

### **Green Meditation® - in der Natur zur Ruhe kommen - Wie geht das in der Praxis?**

*Marina Cerea*

Leistungsdruck, zunehmende Anspannung, Rast- und Ruhelosigkeit, Entfremdung und Verdinglichung lasten auf vielen Menschen. Psychosomatische Leiden, Depressionen und Angststörungen, Gefühle permanenter Überlastung, Müdigkeit und Erschöpfung nehmen dramatisch zu und können in Sinnentleerung enden.

Green Meditation® ist eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, Sinnerleben, Entspannung und Entschleunigung zu fördern und zu vertiefen und das Gefühl von Zugehörigkeit und Eingebettetsein in die Natur (wieder) erlebbar zu machen.

In diesem Workshop liegt das Augenmerk auf dem Hildegardschen Dreischritt von Besinnung, Betrachtung und Versenkung. Wir loten die salutogenen Wirkungen der Farbe Grün aus, nutzen unsere multisensorischen Erfahrungsmöglichkeiten, um die unzähligen Grüntönungen und ihre beruhigenden und entspannenden Qualitäten zu erleben und zur Ruhe zu kommen und entdecken ihre vitalisierende Qualität von Frische. Beides vermag unsere Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte zu stärken.

In unterschiedlichen Übungen machen wir uns auf den Weg, die Vielfalt der Natur und unsere leiblichen Resonanzen zu erleben.

### **Meditation – ein Weg der Spannungsregulation**

*Dr. Hermann Ludwig, Hannover*

Meditation ist eine im Alltag einfach anwendbare Technik, um Zustände von Gefasstheit und Gemütsruhe zu fördern, die ein angemessenes und zielgerichtetes Handeln begünstigen. Wir werden uns in diesem praxisorientierten Workshop mit verschiedenen Formen der Meditation beschäftigen – von der Sitzmeditation bis zur sanften Bewegungsmeditation – und die unterschiedlichen Wirkfaktoren erörtern.

### **Stressregulation bei chronischen Schmerzen**

*Martin J. Waibel*

In diesem Workshop stelle ich die "Stressampel" vor. Sie ist eine einfache Übung, die bei allen Patientinnen mit den unterschiedlichsten chronischen Schmerzerkrankungen eingesetzt werden kann. Die Arbeit an der Wahrnehmung und die Möglichkeiten der Regulation von äußerem und innerem Stress sind hierbei als grundlegend anzusehen. Ausgehend von einem bio-psycho-sozial-ökologischen Schmerzverständnis werden einfache praktisch erprobte Möglichkeiten der Selbstregulation vorgestellt. Die praktische Umsetzbarkeit der angebotenen Übungen in den Alltag ist hierbei ein besonderer Schwerpunkt.

### **Ent – Ver – Unter – Hoch – Eigen – Über – An-**

*Annatina Escher Koromzay*

Spannung erkennen, sich vertraut machen, sich ihr zuwenden - Spannung hat viele Gesichter, vielfältige Ausprägungen und Qualitäten. Sie wahrzunehmen, sie zu kennen, einordnen zu können ist eine wichtige Voraussetzung für einen klugen und heilsamen Umgang mit ihr. Im Workshop steigen wir mittels Bewegung und kreativen Medien (Farben, Bilder, Texte) in eine leiblich erfahrbare Erkundungsreise des Phänomens Spannung ein.

### **Spannungssensiblen Lebensstil kultivieren am Beispiel der Arbeit mit Borderline – Patient\*innen**

*Christina Igelmund*

Wie können wir feinspürig und mitfühlend bleiben trotz der Spannung um uns und in uns? Wie trotzdem oder gerade deswegen in der eigenen Mitte bleiben? Was hilft uns dabei im großen und kleinen Alltag und in der Therapie? Wir sind aufgefordert, uns dafür immer wieder neu in Balance zu bringen und unser Leben in einer guten Spannung auszutarieren. Am Beispiel der Arbeit mit Borderline - Patient\*innen wenden wir uns praktischen Hilfen zur Unterstützung eines spannungssensiblen Lebensstils zu. Ausgehend vom „eigenleiblichen Spüren“ experimentieren wir mit verschiedenen Möglichkeiten, mit Spannungen umzugehen, die Spiel, Leichtigkeit und Bewegung beinhalten sowie die Zentrierung nach innen.

# Die Referent:innen



**Allkemper Sina**

ist Motologin MA und Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin. Nach vielen Jahren als Bewegungstherapeutin in der Psychiatrie nun auf dem Weg in die eigene Praxis. Hier bietet sie körper- und bewegungsorientiertes Coaching für langfristige Verbesserung von Lebensqualität an. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Arbeit in der Natur, dem Einbezug des kreativen Schreibens und der Begleitung und Unterstützung von Persönlichkeitsentwicklung. Sina Allkemper bewegt sich als Referentin, Leiterin eines Wissenschaftlichen Verlags für Psychomotorik und Motologie, Beisitzerin Wissenschaftliche Vereinigung für Psychomotorik und Motologie, Autorin und Herausgeberin.

**Cerea Marina Raffaella**

Integrative Kunst- und Kreativitätstherapeutin, integrative Garten- und Landschaftstherapeutin, Dozentin für Garten- und Landschaftstherapie, Supervisorin. Verbindet kunst- und kreativitätstherapeutische mit garten- und landschaftstherapeutischer Arbeit und Naturmeditation. Sie arbeitet vorwiegend mit Kindern und Jugendlichen in eigener Praxis und leitet gartenagogische Gruppen in diversen Schulgärten. Fortbildung in Green Meditation® und Leitung von Seminaren in meditativer Naturerfahrung für Erwachsene. Einbindung in internationale Projekte. Green Care.



**Escher Koromzay Annatina**

Musikstudium in Bern/CH, Ausbildungen im Integrativen Verfahren FPI/EAG: Körper- und Leibtherapie, Integrative Leib und Bewegungstherapie, Supervision und Organisationsberatung. Aus- und Weiterbildungen in Bereichen der Psychiatrie, Psychologie, OE, Management. Langjährige Tätigkeit im klinisch-stationären/-ambulanten Setting als Bewegungstherapeutin. Nebst der therapeutischen Arbeit maßgeblich beteiligt an Projekten (z.B. Neugestaltung der Angebotsentwicklung einer psychiatrischen Klinik) sowie an Konzepten für Schmerzbewältigungsgruppen, bewegungsdiagnostische Gruppen etc. Parallel in freier Praxis für Bewegungstherapie tätig. Aktuell ausschließlich freiberuflich als Leib- und Bewegungstherapeutin, Supervisorin, Organisationsentwicklerin tätig. Lehrbeauftragte der SEAG (EAG/Schweiz).

**Höhmnn-Kost Annette**

arbeitet seit 1988 in ihrer Praxis in Ludwigsburg und war tätig in verschiedenen Kliniken. Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin/ Psychotherapie (Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit u. Kreativitätsförderung/Fritz Perls Institut). Lehrtherapeutin für Integrative Therapie/Integrative Bewegungstherapie. Diplom Supervisorin. (Freie Universität Amsterdam). Krankengymnastin (Ausbildung an der Rudolf-Klapp-Schule, Marburg).





**Igelmund Christina**

absolvierte nach ihrem Studium zur Dipl. Sozialpädagogin und verschiedenen Ausbildungen in körpertherapeutischen Methoden die Ausbildung zur Integrativen Leib- und Bewegungstherapeutin an der EAG. Seit 17 Jahren arbeitet sie in psychiatrischen Einrichtungen und war u.a. am Aufbau des Bereiches Körpertherapie beteiligt.

Außerdem ist sie Referentin für die Mind-Body-Medizin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Lebensstilveränderung, Spannungsregulation, Arbeit mit Borderline – Patient\*innen, Bewegungstherapie Out-door, Gesundheitsbildung.

**Jakob-Krieger Cornelia**

Lehrtherapeutin für Integrative Therapie (EAG/FPI), Krankengymnastin, Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin, Dipl. Supervisorin, Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT). Arbeitet als Therapeutin (HPG) und als Supervisorin in freier Praxis. Mitarbeit im engeren Team von Prof. Nijenhuis.



**Krieger Peter Dr. med.**

Internist, Facharzt für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin. Langjähriger Chefarzt an einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Reha-Klinik. Arbeitet in der eigenen psychotherapeutischen Praxis (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie).

**Kysely Hanna**

Dipl.-Rel. päd., Physiotherapeutin, Integrative Bewegungstherapeutin (IBT), arbeitet in der Psychotraumatologie und Traumatherapie in der Parklandklinik, Bad Wildungen. Mitglied und im Beirat der Interdisziplinären Gesellschaft für psychosomatische Schmerztherapie (IGPS). Mitherausgeberin der Zeitschrift „Schmerz.Therapie“ beim Thieme-Verlag





**Ludwig Hermann Dr. Sportwiss.**

Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut, Budötherapeut, Lehrtherapeut an der EAG. Seit über 25 Jahren im Bereich der Rehabilitation tätig (orthopädisch-traumatologische Erkrankungen, Schmerzerkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen). Aktuelle Arbeitsschwerpunkte im Bereich Sucht: Störungen der Impulskontrolle und der Affektregulation, Trauma.

**Waibel Martin J.**

Lehrtherapeut in Integrativer Leib- und Bewegungstherapie, Dipl. Supervisor, Master of Science (Psychotherapie), Dipl. Soz.arbeiter und Soziotherapeut.

Ausbildungen in verschiedensten physikalischen, krankengymnastischen und komplementärmedizinischen Methoden. Arbeitete 41 Jahre an einer Psychosomatischen Akut- und Rehaklinik. Er erarbeitete Konzepte für die Körper-, Leib und Bewegungstherapie und war am Aufbau von Schmerzteams in unterschiedlichen Kontexten beteiligt. Jetzt in privater Praxis. Im Mai 2023 erscheint sein neues Buch "Körperpsychotherapie bei chronischen Schmerzen".

