

## GPK-WEITERBILDUNG 2026

## Tanztherapeutische Ansätze und Resilienz im Nervensystem

**Leitung****Alexandra Silvana Gysel**

ED Kunsttherapeutin Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie  
Somatic Experiencing Practitioner  
Ausgebildete Tänzerin

**Seminarort**

Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, 4601 Olten

**Seminardatum**

2. Mai 2026, 13.30 – 16.30 Uhr

**Inhalte**

In den meisten Lehrbüchern werden dem vegetativen Nervensystem zwei Handlungsmuster zugeschrieben: Anspannung und Entspannung. Dr. Stephen Porges räumt in seiner Polyvagal Theorie dem vegetativen Nervensystem noch ein drittes Reaktionsmuster ein, indem er auf den Vagus-Nerv und dessen Funktion eingeht.

Unser Erleben ist stetig beeinflusst von unserem vegetativen Nervensystem. Indem wir lernen, dessen unterschiedliche Zustände wahrzunehmen und zu verstehen, entsteht die Möglichkeit zur Förderung von Regulation und Resilienz.

In der therapeutischen Arbeit begleiten wir oft Menschen, deren Nervensysteme von bedrohlichen oder unsicheren Zuständen geprägt sind. Als Therapeut:in kann ich lernen, diese



Fachverband für Kunsttherapie

Zustände übergeordnet zu erkennen und entsprechende Interventionen zu tätigen.

Die Weiterbildung beinhaltet tanztherapeutische Erfahrungen, die übungs- und erlebnisorientiert aufgebaut werden. Elemente der Improvisation ergänzen die Erfahrung. Die Polyvagal-Theorie wird theoretisch vermittelt und in die Praxis eingewebt sowie Ansätze und Übungen für mehr Resilienz nach Dr. Peter Levine.

**Ziele**

- Ein Grundverständnis der Polyvagal Theorie erlangen
- Tanztherapeutische Erfahrungen erleben: Aufbau vom übungszentrierten zum kreativen Erleben
- Regulierende Übungen für das ANS selbst erfahren und anwenden lernen

**Bitte zum Seminar mit-  
Bringen:**

Bequeme Kleidung zum bewegen

**Seminarkosten**

kostenlos für GPK-Mitglieder  
CHF 90.- für Nichtmitglieder/Gönner

**Weiterbildungsattest für 3 Std.**

**Anmeldeschluss**

keine für gpk-Mitglieder  
25. April für Nicht-Mitglieder/Gönner

**Anmeldung**

siehe <https://www.gpk.ch/veranstaltungen/tanztherapeutische-ansatze-und-resilienz-im-nervensystem>

Es gelten die AGB des GPK, siehe <https://www.gpk.ch/agb>