Verbunden. Verkörpert. Lebendig.

Ausbildung zum PNE-Practitioner

Körperbasierte Prozessarbeit, Nervensystemregulation und tiefgehende emotionale Integration zur Lösung von Trauma-, Stress- und Prägungsmustern

Psycho
Neuro
Energetics

Was erwartet dich?

Arbeit mit dem Nervensystem als Zugang zu inneren Mustern
Im Zentrum steht das Verständnis des Nervensystems als Schlüssel zu unbewussten, impliziten Erfahrungen. Körperempfindungen werden dabei zur direkten Sprache innerer Prozesse und ermöglichen Zugang zu tief verankerten Mustern.

Trauma und Heilung im Kern verstehen
Trauma wird als Erfahrung von Trennung erlebt. Heilung bedeutet die Wiederherstellung von Verbindung – zu sich selbst, zu anderen Menschen und zum Leben.

Eigene Prozesse als Grundlage professioneller Begleitung
Die eigene innere Arbeit an persönlichen Themen wie bspw. das Erforschen alter Muster und unbewusster Schutzstrategien ist zentraler Bestandteil des Lernwegs.

Erfahrung statt reine Theorie
Die Verbindung aus der Verinnerlichung fachlichen Wissens und dem tiefen Verstehen durch eigenes Erleben ermöglicht das Ausbilden von stabiler Kompetenz in der Begleitung von Trauma-Integration. Die Ausbildung verbindet fachliche Grundlagen mit praktischer Anwendung und intensiver Selbsterfahrung.

Präsenz und online lernen sinnvoll verbunden
Die PNE-Ausbildung umfasst fünf viertägige Präsenzmodule im Raum München sowie 30 Abende Online-Unterricht. So verbinden sich intensive Selbsterfahrung, kontinuierliches Lernen und nachhaltige Integration.

Ein geschützter Lernraum in kleiner Gruppe
Du lernst in einer festen Gruppe von 12-16 Teilnehmer:innen und wirst intensiv von einem vierköpfigen Ausbildungsteam begleitet, sodass ein geschützter und sicherer Prozessraum entsteht.

Das Seminarhaus
Wir arbeiten in einem wunderschönen Seminarhaus inmitten der Natur, welches wir als Gruppe ganz für uns haben. Wir werden dort liebevoll vegetarisch/vegan bekocht, teilweise mit Bio-Gemüse aus der eigenen Gärtnerei. Unsere Gastgeberin umsorgt uns nachmittags mit selbstgebackenem Kuchen. Bei unseren Präsenz-Modulen sorgen eine lange Mittagspause und freie Zeiten am Abend für eine gute Integration und Erholung. Abends treffen wir uns gerne am Lagerfeuer oder nutzen unseren stimmungsvollen Seminarraum zum Tanzen.

Zielgruppe

Die PNE-Ausbildung richtet sich sowohl an Menschen, die bereits therapeutisch oder beratend arbeiten, als auch an Menschen ohne therapeutische Ausbildung, die den Wunsch haben, ihre eigene Heilung und ihr Bewusstsein zu vertiefen. Sie verbindet intensive Selbsterfahrung mit fundierter Begleitungskompetenz und eröffnet einen tiefen Zugang zur Arbeit mit emotionalen, körperlichen und traumabezogenen Prozessen. Voraussetzung ist eine stabile innere Basis sowie die Bereitschaft, sich selbst ehrlich zu begegnen, Verantwortung für den eigenen Prozess zu übernehmen und gleichzeitig einen achtsamen, sicheren Raum für andere Menschen mitzutragen.

Ausbildungsaufbau

Online-Module über Zoom

- insgesamt 30 2-stündige Unterrichtsstunden
- 5 Blöcke á 2–9 Termine
- Montags von 19-21 Uhr (mit einer kurzen Pause)
- Webinar-Aufzeichnungen stehen auch nach Ende der Ausbildung noch zur Verfügung
- Vermittlung von theoretischen Inhalten, lebendig und interaktiv gestaltet, im Wechsel mit begleiteten Übungen in Kleingruppen

Präsenz-Module

- 5 viertägige Präsenzmodule in einem Seminarhaus bei München
- Schwerpunkt ist die von den Lehrern intensiv begleitete Kleingruppenarbeit mit PNE-Sitzungen
- Raum für tiefe Selbsterfahrung, Reflexion und Integration
- Tägliche Einheit mit verschiedenen Übungen aus der Körper-, Atem- und Stimmarbeit

Modulinhalte

Grundlagen zu Nervensystems und Trauma

- Struktur und Funktion des autonomen Nervensystems (ANS) und des Vagusnervs
- Was wir unter traumatischen Erfahrungen und Trauma-Integration verstehen
- Zusammenhang zwischen traumatischen Erfahrungen und dem ANS
- Unterscheidung zwischen Schocktrauma, Entwicklungstrauma und belastenden Lebenserfahrungen
- Sprache des ANS & seine Verbindung zu Trauma

Bindung, Beziehung und innere Sicherheit

- Grundlagen der Bindungstheorie
- Auswirkungen frühkindlicher traumatischer Erfahrungen auf die Beziehung zu anderen, sich selbst und der Welt
- Aufbau eines sicheren Beziehungs- und Prozessrahmens für Klient:innen
- Empathie, Scham- und Schuldprozesse im Begegnungsraum
- Containment und Halten von intensiven emotionalen Prozessen

Prozessbegleitung auf verschiedenen Ebenen

- Begleitung auf somatischer, emotionaler und mentaler Ebene
- Erkennen, welche Ebene im Prozess gerade Unterstützung benötigt
- Vertiefung und Stabilisierung von Prozessen (durch gezielte Begleitung)
- Erlaubnisräume für schambasierte Identifikationen und alte Schutzmuster
- Prozessbegleitung von bewussten und impliziten traumatischen Erfahrungen
- Differenzierung und Begleitung von Schock-, Entwicklungs- und transgenerationalem Trauma im Prozess

Körperbasierte und neurosomatische Arbeit

- Einsatz neurosomatischer Körperpunkte zur Vertiefung des Zugangs zu unbewussten Mustern, impliziten Erinnerungen und Schaffen eines sicheren Raums
- Somatische Zugänge zur Regulation des ANS
- Übungen zur Selbstregulation des Vagusnervs

Testimonials

“Für mich ist diese Ausbildung eine Ausbildung zum Erleben, nicht nur zum Lernen. Besonders wertvoll war der grosse Raum, der dem eigenen Prozess gegeben wurde. Gerade jetzt, gegen Ende der Ausbildung, wird mir bewusst, wie wichtig das war. Viele Inhalte lassen sich nicht allein über den Verstand erfassen, sie müssen erlebt werden.
Durch die Möglichkeit, eigene Themen und Muster zu erforschen, konnte ich die Inhalte nicht nur verstehen, sondern auf einer tieferen Ebene integrieren. Das hilft mir heute, andere Menschen besser zu begleiten und zu verstehen.
Mein herzlichster Dank gilt allen Lehrpersonen. Nicht nur für ihr großes Fachwissen, sondern vor allem für die Haltung, mit der sie Menschen begegnen. Mit viel Präsenz, Engagement, Mitgefühl und Wertschätzung schaffen sie einen Raum, in dem persönliches Wachstum und tiefes Lernen möglich werden. Dafür bin ich von Herzen dankbar.”

- Daniela (Ausbildung 2025-2026) -

“Die PNE-Ausbildung hat mir persönlich wie auch beruflich unglaublich viel gebracht. Ich habe Qualitäten in mir wiederentdeckt, die lange unter einer dicken Staubschicht verborgen waren. Außerdem habe ich mehr Selbstvertrauen in meiner Rolfing-Praxis gewonnen. Emotionale Entladungen bei Klient:innen, die im Gewebe gespeichert waren, bringen mich nicht mehr aus dem Gleichgewicht – ich kann sie jetzt willkommen heißen, Raum geben und begleiten. Weil ich den „safe space“ in der Ausbildung bis in meine tiefsten Fasern erfahren habe, kann ich heute bei anderen wirklich präsent sein, egal was sich zeigt.
Der Aufbau der Ausbildung – ein kontinuierlicher roter Faden in den wöchentlichen Online-Stunden, ergänzt durch die Präsenz-Module – funktioniert ausgesprochen gut. In den Präsenz-Modulen entsteht durch Embodiment-Arbeit so schnell ein sicherer Hafen innerhalb der Gruppe von...

... Teilnehmerinnen und Lehrenden, dass es wirklich besonders ist. Sobald dieses Feld da ist, kann das tiefe Lernen anfangen. Online wird das bereits vorbereitet: Es geht nicht nur um Wissensvermittlung, denn durch das große Lehrerteam wird fast sofort in Kleingruppen-Räumen begleitet geübt Das alles trägt zu verkörpertem Wissen bei. Ich fühle mich jetzt sicher in meinen Rolfing-Sitzungen und gebe gerne zusätzlich PNE-Sitzungen. Für mich ist diese Ausbildung eine große Empfehlung. Besonders für Bodyworker – aber eigentlich wünsche ich jedem Menschen, sich von diesem großartigen Team getragen und unterstützt zu fühlen und dadurch Entwicklungssprünge zu machen, die wiederum anderen ermöglichen zu wachsen."

- Eileen (Ausbildung 2023-2024) -

Termine & Zeiten

Online-Module über Zoom montags 19-21 Uhr an folgenden Terminen:

Modul 1 25.01., 1.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 5.4., 12.4, 19.04.2027
(Pause in Faschings- und Osterferien)

Modul 2 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., 13.9., 20.9.2027

Modul 3 18.10; 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.2027, 10.1.2028

Modul 4 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.2028

Modul 5 2 Termine in Juni-August 2028 für Q&A's; Termine noch nicht festgelegt

Die Online-Module liegen immer in den Zeiten zwischen 2 Präsenz-Modulen.

Präsenz-Module im Seminarhaus Lenzwald:

2027
Modul 1: 29.04 – 03.05.
Modul 2: 23.09 – 27.09.

2028
Modul 3: 20.01 – 24.01.
Modul 4: 11.05 – 15.05.
Modul 5: 14.09 – 18.09.

Seminarhaus Lenzwald
www.pulsdererde.org
Lenzwald 2
D-84570 Polling

ca. 80km östlich von München bei Mühldorf am Inn (Shuttle ab Bahnhof Mühldorf am Inn)

Unser Ausbildungsteam



Sieglinde Hieronymus
PNE-Senior-Lehrerin
Europäische
Koordinatorin für PNE



Jana Six
PNE-Lehrerin
PGDip Person-centred
Counselling and Psychotherapy



Roman Wolzckow
PNE-Lehrer
Dipl. Psychologe



Dr. Johanna Götter
PNE-Lehrerin
Tanz-, Stimm- & Körperarbeit

Preise & Bezahlung

Gesamtausbildung: 4.500 €

Darin enthalten sind:

- 5 Präsenz-Module
- 5 Online-Module mit 30 2-stündigen Unterrichtsstunden
- Kleingruppenarbeit während der Präsenz- und Online-Module mit vollumfänglichen PNE-Sitzungen unter Supervision eines Lehrers (abwechselnde Rollen der Teilnehmenden, d.h. sowohl Selbsterfahrungs-Sitzungen als Klient:in als auch Supervisions-Sitzungen als Auszubildende:r)
- Zugang zu Lernmaterialien (Skripte und Videos)

Zusätzliche Kosten:

- Unterkunft & Voll-Verpflegung während der Präsenz-Module: 330-350 € pro Modul
- 3 obligatorische zusätzliche Supervisions-Sitzungen außerhalb der Module á 80 €
- 6 obligatorische Selbsterfahrungs-Einzels-Sitzungen á 60€ (online) 90 € (in Präsenz)

Zahlungsmodalitäten:

Registrierung 300 €; fällig bei Anmeldung

1. Zahlung zum 7. Jan 27: 1.400 €
2. Zahlung zum 1. Juni 27: 950 €
3. Zahlung zum 1. Dez 27: 950 €
4. Zahlung zum 1. Juni 28: 900 €

Ratenzahlung in Ausnahmefällen möglich; Bedingungen bitte uns anfragen.

Nach dem ersten Präsenz-Modul besteht die Möglichkeit zum Ausstieg aus der Ausbildung.

Zertifizierungs-voraussetzungen

Die Vorraussetzungen für die Zertifizierung als PNE-Practitioner sind:

- Teilnahme an 3 von 5 Präsenz-Modulen
- 3 Supervisions-Sitzungen (ab Modul 3) bei einer Person aus dem Ausbildungsteam
- 6 Selbsterfahrungs-Sitzungen bei einer Person aus dem Ausbildungsteam
- Einreichen von 6 Dokumentations- und Reflektionsbögen zu eigenständig gegebenen Sitzungen (außerhalb der Ausbildung)
- Teilnahme an 4 von 6 begleiteten Online-Übungs-Sitzungen (im Rahmen der Online-Module); Ausnahmeregelung s. Vertragsvereinbarung

Anmeldung

Vor der Anmeldung hat sich ein kurzes Online-Gespräch bewährt, um sich kennenzulernen und offene Fragen zu klären. Bitte schreib dazu eine kurze Mail an

info@psychoneuroenergetics.org

oder melde dich über das Kontaktformular auf unserer Homepage

psychoneuroenergetics.org/kontakt/.

Das Anmeldeformular, ein Selbstauskunftsbogen und die Vertragsvereinbarung wird nach dem Kennenlerngespräch zugeschickt.