



# THERAPIE ALLEIN REICHT NICHT.

Du brauchst nicht  
nur dein  
Verstehen.  
Du brauchst  
deinen Körper.

FÜR ALLE, DIE NEUGIERIG SIND, WIE NERVENSYSTEM-  
UND KÖRPERARBEIT ENDLICH VERÄNDERUNG BRINGEN,  
AUCH CO-THERAPEUTISCH.

26. & 30. MÄRZ 2026

WIE DU MIT  
KÖRPERARBEIT DEINE  
THEMEN ENDLICH  
WIRKLICH AUFLÖST.



## HI, ICH BIN KATHRIN BORGHOFF

...und Körperarbeit hat mein Leben gerettet.

Nach Gesprächstherapie und Mindset-Coaching fand ich vor fast 10 Jahren zum ersten Mal zurück nach Hause in meinen Körper. Ich verstand, dass das Analysieren, Denken und Verstehen wollen meiner Biografie und all der Themen, die mein Leben ausmachten, mich nicht weiter brachte, sondern eher weiter von mir weg. Mein Leben mit Embodiment begann – und so lebe ich es, jeden Tag: Verkörpert, authentisch, ekstatisch und achtsam.

Heute ist es mein Job, dich mithilfe von traumasensiblen Körpercoaching dabei zu unterstützen, aus deinem Alltag ein richtig schönes, erfülltes Leben voller Freude und Leichtigkeit zu machen.

Klingt verdammt groß, oder? Ich weiß. Ist es auch. Aber es ist eben auch wichtig. Warte nicht länger!

In dieser Themenreihe lernst du deinen Körper kennen und ihm zu begegnen.

Ich zeige dir

- wieso du keine Ratgeber mehr lesen und auch keine weiteren Mantren mehr auswendig lernen solltest.
- dass dein Körper der schönste und sicherste Ort der Welt sein kann (selbst wenn du gerade vom Gegenteil überzeugt bist).
- wie wichtig deine körperorientierten Ressourcen und deine Bedürfnisse sind, um wieder in deine Kraft zu kommen.
- dass es nicht an dir liegt und du nicht zu kaputt bist, wenn auch viele Jahre Therapie keine Linderung gebracht haben (sondern dir einfach die Arbeit mit deinem Körper fehlt!).
- wie du sofort in körperorientiertes, traumasensibles und co-therapeutisches Coaching einsteigen kannst, falls du spürst, dass du MEHR brauchst.

# CHECK IN: WANN IST ES ZEIT, DICH UM DEINEN KÖRPER ZU KÜMMERN?

➔ Wenn dir hiervon einer oder mehrere Punkte bekannt vorkommen:

Du hast Angst und fällst daraufhin in Aktionismus.

Du gerätst immer wieder in ähnliche belastende Situationen.

Du kämpfst mit starken Gefühlen und kannst sie kaum regulieren.

Die aktuelle Weltlage belastet dich stark, und du fragst dich, ob du "zu sensibel" bist.

Trotz vieler Jahre Therapie fühlst du dich nicht wirklich besser.

BY KATHRIN BORGHOFF

Du hast viel Wissen über deine Biografie, aber die Umsetzung fällt dir schwer.

# THERAPIE IST SINNVOLL, ABER OFT NICHT GENUG.



Ja, es gibt sehr gute Gründe für eine Therapie:

- Klinische Störungen, psychische Erkrankungen, chronische Leiden.

Ich habe also nichts gegen Therapie – im Gegenteil! Aber sie reicht oft nicht aus.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung und bin deshalb in Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ich habe selbst jahrelang Therapie gemacht. Und: Habe eine chronische Erkrankung und weiß, wie sehr der Körper mitspielt.

Das Problem:

Körperarbeit wird häufig nicht einbezogen, weil viele Therapeut\*innen darin nicht ausgebildet sind.

Fokus auf Defizite und Mangel.

Distanzierung vom Körper, da Gesprächstherapie oft im Kopf bleibt.

Dein Körper glaubt Affirmationen nicht – die Sicherheit muss gefühlt werden!

Energiearbeit wird oft als "Hokuspokus" abgetan, obwohl wissenschaftlich belegt.

WIR BRAUCHEN MEHR ALS NUR DAS  
STÄNDIGE WIEDERHOLEN UNSERER  
GESCHICHTE!



## STATTDESSEN:

Körperarbeit ist essenziell, denn:

- Über die Arbeit mit dem Nervensystem kannst du in dir Sicherheit wiederherstellen.
- Glaubenssätze und übernommene Muster werden in der Tiefe transformiert und können sich so nachhaltig auflösen.
- Dein Energielevel steigt & du erweiterst Kapazitäten (v.a. auch endlich wieder für positive Gefühle & Selbstfürsorge).
- Du hast die Möglichkeit, Nervensystem auf Liebe, Fülle, Vertrauen und Ekstase neu zu programmieren.

Mein Ansatz:

- Integrativ-somatisches Trauma- und Körper-Coaching.
- Reiki-Meisterin & schamanisches Wirken.
- Mischung aus Hands-on-Arbeit, Zoom-Sessions, Embodiment-Techniken.

# SICHERHEIT SPIELT DIE ZENTRALE ROLLE.

## **Das Grundprinzip meiner Arbeit: „Safety first“**

D.h. Veränderung beginnt mit einem Gefühl von Sicherheit im eigenen Körper.

### **Sicherheit bedeutet:**

- kein akuter Stress
- kein Alarmzustand
- Stabilität und Ruhe

→ Wichtig:

Sicherheit ist oft unspektakulär,  
aber essenziell !

In einer **kurzen somatischen Übung im Workshop** haben wir genau das gemeinsam gespürt, mit Fokus auf Körperwahrnehmung, Atmung, Kontakt zum Boden und Orientierung im Raum.

**Ihr berichtet danach von Entspannung, Wärme, emotionale Reaktionen (z. B. sanfte Tränen), innere Ruhe, verbesserte Körperwahrnehmung.**

# UND WIE KOMMST DU JETZT AUS DER THEORIE ENDLICH IN DIE UMSETZUNG?

Diese zentralen Fragen haben wir besprochen:

- ❓ Warum drehe ich mich im Kreis?
- ❓ Warum fühle ich mich trotz Wissen nicht besser?
- ❓ Warum kann ich meine Träume nicht umsetzen?

Dann brauchst du nicht noch mehr Bücher  
oder Gespräche – du brauchst Körperarbeit!

Wichtige Erkenntnisse aus dem Workshop  
vom 26.03.2026:

- **Verstehen allein führt nicht automatisch zu Veränderung.**
- Du bist nicht nur deine Biografie oder deine Vergangenheit.
- Alles, was du erlebst, ist in deinem Körper gespeichert – physisch, emotional, energetisch.
- Sicherheit ist ein Gefühl, das erlebt und nicht nur gedacht werden kann.

Therapie allein reicht oft nicht aus.  
Nicht, weil sie falsch ist,  
sondern weil sie einen entscheidenden  
Bereich zu wenig einbezieht: Den Körper.

In der Embodiment Session vom 30. März 2026 hast du die Gelegenheit, in all das einmal hinein zu spüren.

# WARUM DEIN NERVENSYSTEM ENTSCHEIDEND IST

- Deine Gedanken, Gefühle und Trigger sind Informationen deines Nervensystems.
- Wenn du trotz Therapie oft Symptome wie Zittern, Ängste, Schwere oder Overthinking erlebst, liegt es oft daran, dass dein Körper nicht mit deinem Verstand verbunden ist.
- Klassische Therapie spricht oft nur den Verstand an, aber Heilung muss tiefer gehen.

Mein Versprechen:

40 Jahre Gesprächstherapie bringen dich nicht weiter, wenn du deinen Körper ignorierst.

➡ Körperarbeit + Energiearbeit = Ermöglichen es, Blockaden zu lösen & dein volles Potenzial zu entfalten.

# TRAUMATA UND CHAKREN- ARBEIT- WIE GENAU SOLL DAS GEHEN?

Traumata sind im Körper gespeichert und begrenzen deine Energie.

Deine Chakren sind Energiezentren, die blockiert sein können.

Blockierte Chakren verhindern Fülle, Liebe und Wachstum.

Ein Beispiel:

- Wenn dein Wurzelchakra blockiert ist, fehlt dir Sicherheit.
- Wenn dein Herzchakra blockiert ist, fällt es dir schwer, Liebe zu empfangen.
- Wenn dein Kehlchakra blockiert ist, kannst du deine Wahrheit nicht sprechen.

Was passiert, wenn du deine Chakren klärst?

Du spürst mehr Energie.

Du kannst deine Träume leichter umsetzen.

Du fühlst dich lebendiger und verbundener.

# ZENTRALE ERKENNTNIS AUS DER THEMENREIHE

Veränderung entsteht nicht durch mehr Wissen, sondern durch verkörperte Erfahrung.

→ Der Körper ist der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung.

Transformation entsteht dort,  
wo Verstehen in Erleben übergeht.



# WARUM DU MIR VERTRAUEN KANNST.

Ich bin nicht irgendein "Coach", der ein paar YouTube-Videos gesehen hat.

Meine Ausbildung umfasst all das:

- Integrativ-somatische Traumatherapie.
- Hypnose.
- Resilienz- & Entspannungspädagogik.
- Embodiment-Techniken (Shaking Medicine, Breathwork, Tantra, Reflexintegration u.v.m.).
- Reiki-Meisterin & schamanische Arbeit.
- Laufende Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie.
- 10 Jahre Erfahrung mit tausenden Klient\*innen.
- Ausbildung bei Expert\*innen wie Peter Levine, Deb Dana, David Bercelli, Sheila Kelley u.v.m.

Das bedeutet:

Meine Arbeit ist wissenschaftlich fundiert und wirksam.

Ich bringe dich in direkte Erfahrung, nicht nur in Verstehen.

Wir arbeiten mit effektiven somatischen Übungen, die dich in kurzer Zeit weiterbringen.



# ALSO, BIST DU BEREIT?

Therapie ist wertvoll, aber sie allein reicht oft nicht. Dein Körper ist der fehlende Schlüssel zur nachhaltigen Heilung.

Was du jetzt tun kannst:

- Komm in die direkte Erfahrung mit deinem Körper.
- Erlebe, wie du Blockaden wirklich auflösen kannst.
- Sei dabei bei BIMB – der tiefgehenden Erfahrung für traumasensible Körperarbeit.

Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt gehen! Ich freu mich auf dich!

ALLE INFOS ZU  
BACK IN MY BODY

Komm zurück  
in deinen  
Körper.

Komm nach  
Hause.

# Back in my Body

Der Embodiment-Kurs  
für Körper, Geist und Seele

## START 06.04.2026

### 12 WOCHEN "BACK IN MY BODY"



Das erwartet dich:

- **BREATHWORK** - Atmung & Atemübungen
- **EMBODIMENT** - Shaking, Tanz, intuitive Bewegung, somatische Übungen
- **ENERGYWORK** - intensive Arbeit mit den 7 Chakren (Energiezentren) deines Körpers



Konzept:

- 12 Wochen-Kurs in geschlossener Gruppe
- virtuelle Live-Treffen - kein theoretisches Selbstlernen - nur Übung :)
- 10 gemeinsame Sessions in Bewegung & mit Breathwork für die eigene Routine



Ziel des Kurses:

- fühle dich SICHER und ZUHAUSE in deinem eigenen Körper
- löse Energie, die dich blockiert, auf und finde neue Kraft
- kultiviere neue, gesunde Routinen

©KATHRIN BORGHOFF

### AUFBAU UND ABLAUF



Breath- & Energywork

...bringen dir Erdung & deine Energie wieder in den Fluss. Die regelmäßige Wiederholung führt zu einem klaren Geist & lässt dich deinen Alltag leichter wahrnehmen. Du harmonisierst deine Energiezentren, löst Blockaden & sogar Schmerzen auf. Dein Schlaf, dein Ausdruck, deine Sprache können sich verändern.



Embodiment

...ist die Basis des Kurses & hat gar nichts mit sportlichen Zielen zu tun. Im Gegenteil: Hier geht es darum, deine Grenzen achtsam wahrzunehmen, deinen Körper, deinen Geist & deine Seele in Einklang zu bringen & dich insgesamt gesünder und vor allem: ANGEKOMMEN zu fühlen. Lerne, MIT deinem Körper zu sein - nicht gegen ihn.



Deine neuen Routinen

Täglicher "Check In" in deinem Körper durch einfache & hocheffektive somatische Übungen & Atemübungen. Affirmationen, die du glauben kannst und jede Menge Musik zum Fühlen.

©KATHRIN BORGHOFF

KATHRIN BORGHOFF