



Modul 2 Diplomausbildung Vaginismustherapeutin

Die Ausbildung richtet sich an Ärztinnen, Gynäkologinnen, Physiotherapeutinnen, Psychologinnen, Sexualtherapeutinnen, Paartherapeutinnen, Bewegungspädagoginnen, Hebammen, sowie therapeutisch und körpertherapeutisch Tätige.

Die Ausbildung vermittelt Ihnen die nötige Basis für eine erfolgreiche Vaginismustherapie. Als Vaginismustherapeutin führen Sie betroffene Frauen Schritt für Schritt sicher durch das Therapieprogramm Vaginismus besiegen, das in jahrelanger Erfahrung in der Therapie von Vaginismus entstanden ist.

Leitung, Durchführung und Konzept

Claudia Amherd, Begründerin der Methode 'Vaginismus besiegen', Expertin für Vaginismus, Autorin

Themen und Ziele der Ausbildung

Vaginismus ist nach wie vor eines der grossen Tabuthemen unserer Zeit. Vorsichtig geschätzt leiden 3-6% aller Frauen unter Vaginismus.

Die Behandlung von Vaginismus ist relativ einfach, wenn ein gutes therapeutisches Konzept vorhanden ist. Dennoch bieten immer noch viel zu wenige Therapeutinnen eine fundierte, erfolgreiche Therapie an.

Der Kern der Ausbildung - das Therapieprogramm 'Vaginismus besiegen' – basiert auf vier einfachen Bausteinen, die Sie sofort anwenden und umsetzen können:

- Beckenbodentraining
- Entspannung
- Vaginaltraining
- Partnerübungen

Beckenbodentraining

Der Beckenboden umschliesst die weiblichen Geschlechtsorgane, insbesondere auch die Vagina. Bei Vaginismus ist der Beckenboden dauerhaft angespannt und verkrampft sich reflexartig, wenn die betroffene Frau versucht, etwas einzuführen. Ziel des Trainings ist, die Muskulatur des Beckenbodens bewusst wahrzunehmen. Die Fähigkeit zurückzugewinnen, die Muskulatur gezielt anspannen

und entspannen können. Der Beckenboden wird vernetzt mit der Tiefenmuskulatur des Körpers trainiert, sodass er seine ursprünglichen Funktionen wieder selbständig übernehmen kann. Kern des Trainings ist entspanntes, sanftes Krafttraining, das den Weg zu kraftvoller, sanfter Sinnlichkeit ebnet. Gleichzeitig bildet das Beckenbodentraining die Basis für ein erfolgreiches Vaginaltraining, ohne das eine erfolgreiche Therapie des Vaginismus nicht möglich ist.

Entspannung

Sanfte Entspannung ist eine unentbehrliche Unterstützung zur Angstbewältigung. Progressive Muskel Relaxation (PMR) ist einfach und schnell erlernbar. Entspannung ist ebenso ein Wegbereiter für eine verfeinerte Körperwahrnehmung und ein 'sich öffnen' für die Sinnlichkeit.

Vaginaltraining

Das Training mit den Dilatoren löst Verspannung im Beckenboden nachhaltig auf. Es ist eine 'Verhaltenstherapie' für den Beckenboden. Die Beckenbodenmuskulatur lernt, im richtigen Moment zu entspannen anstatt sich zu verkrampfen. Sie lernen, wie Sie eine Frau auf sanfte Art sicher durch das schwierige Training begleiten. Sie lernen Methoden der Angst- und Schmerzbewältigung kennen und wie Sie betroffene Frauen durch Gespräche beim schmerzfreien Vaginaltraining unterstützen können.

Partnerübungen

Sie werden durch offene Gespräche die Frau bzw. das Paar zu Partnerübungen anleiten können, die notwendig sind, um Vaginismus erfolgreich zu bewältigen.

Behandlungsaufbau

Das Therapieprogramm 'Vaginismus besiegen' ist ein gut erprobtes Konzept mit einer Erfolgsquote von 97.4% bei über 150 behandelten Frauen (Stand Dezember 2008).

Die Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen für eine komplette Behandlung in Form von 18-30 Einzelsitzungen.



Aufbau und Dauer der Ausbildung

Voraussetzung: Diplom in Beckenbodentraining nach Claudia Amherd

- Webinar à 16 Lektionen zu 60 Minuten
- 14 Praxistage
- Praxisnachweis im Unterrichten von 10 Lektionen PMR à 60 Minuten
- Praxisnachweis im Unterrichten von 40 Lektionen Beckenbodentraining nach Claudia Amherd
- 2 Prüfungstage, schriftliche und praktische Prüfung

Was ist ein Webinar?

Ein Seminar im Internet. Sie erhalten bei Ausbildungsbeginn ein Passwort für das Login auf der Seminarhomepage. Sie können überall an einem Seminar teilnehmen, selbst im Urlaub. Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie lediglich einen Internetanschluss und ein Headset. Die Webinare finden einmal wöchentlich zu vorgegebener Zeit statt.

Seminar 1 – Was ist Vaginismus?

Webinar à 8 Lektionen zu 60 Minuten

Seminar 2 Entspannung – Mentaltraining – Beckenbodentraining

Webinar à 4 Lektionen zu 60 Minuten
Kompaktseminar, 5 Tage

Seminar 3 Vaginaltraining und Partnerübungen

Webinar à 3 Lektionen zu 60 Minuten
Kompaktseminar, 5 Tage

Seminar 4 Behandlungsaufbau

1 Webinar
Kompaktseminar 4 Tage

Evaluierung und Diplomierung

2 Prüfungstage: 120 Minuten schriftliche Prüfung.
1 Tag praktische Prüfung in Anamnese, Gesprächsführung zur Begleitung von Vaginaltraining und Partnerübungen, Anleitung von Beckenbodenübungen und PMR.

Belegung des Praxisnachweis: notieren Sie Datum, Zeit, Ort, Teilnehmerzahl und Lektionsinhalt von 10 Lektionen PMR und 40 Lektionen Beckenbodentraining à jeweils 60 Minuten.

Inhalt

- Was ist Vaginismus, primärer und sekundärer Vaginismus
- Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Vaginismus und Dyspareunie
- Anamnese: Vorgeschichte und Auswertung des Fragebogens beim Erstgespräch
- Sanftes Beckenbodentraining bei Vaginismus: Die Wichtigkeit der Vernetzung des Beckenbodens mit der Tiefenmuskulatur für entspanntes Beckenbodentraining
- Beckenboden und Vaginaltraining
- PMR – Progressive Muskel Relaxation nach Jacobson
- Mentaltraining zur Angstbewältigung
- Motivationsstrategien für das Üben im Alltag
- Stressbewältigung
- Warum Dilatorentaining sinnvoll ist
- Vaginaltraining mit Dilatoren
- Die Wichtigkeit von Beckenbodentraining und sanfter Entspannung für schmerzfreies Vaginaltraining
- Behutsamkeit und Feingefühl in der Gesprächsführung
- Achtsamkeit, Klarheit und Feingefühl in der therapeutischen Haltung
- Partnerübungen
- Indikationen: Für welche Frauen sich das Therapieprogramm eignet
- Konzept und exakter Aufbau der Behandlung inklusive Leitfaden für 18-30 Einzelsitzungen à 60 Minuten
- Marketing
- Evaluierung und Diplomierung

Kursunterlagen und Material

- Ausführliches Ausbildungsmanual
- Leitfaden für Gesprächsführung
- Leitfaden für PMR
- Exakter Therapieleitfaden für eine Behandlung in Form von 18-30 Einzelsitzungen
- Arbeitsunterlagen
- 1 Amielle-Set
- 1 Buch 'Wenn die Liebe schmerzt'



Kosten und Geschäftsbedingungen

Ausbildungskosten Modul 2

Vaginismustherapeutin

Kosten inklusive Unterlagen
und Material 6041.- Euro

Ermässigung

bei sofortiger Bezahlung des
Gesamtbetrags abzüglich 2% Skonto 5920.18 Euro

Ratenzahlung

12 Raten zu 528.58 Euro
Für Ratenzahlungen berechnen wir eine einmalige
Zinsgebühr von 5%

Ausbildungskosten Modul 1 und 2

Beckenbodentraining und Vaginismustherapeutin

Kosten inklusive Unterlagen
und Material 6912.- Euro

Ermässigung

bei sofortiger Bezahlung des
Gesamtbetrags abzüglich 2% Skonto 6773.76 Euro

Ratenzahlung

12 Raten zu 403.20 Euro
Für Ratenzahlungen berechnen wir eine einmalige
Zinsgebühr von 5%

Ausbildungskosten Modul 2 und 3

Vaginismustherapeutin und Vaginismus Coach

Kosten inklusive Unterlagen
und Material 10856.- Euro

Ermässigung

bei sofortiger Bezahlung des
Gesamtbetrags abzüglich 2% Skonto 10638.88 Euro

Ratenzahlung

12 Raten zu 569.94 Euro
Für Ratenzahlungen berechnen wir eine einmalige
Zinsgebühr von 5%

Ausbildungskosten Modul 1, 2 und 3

Beckenbodentraining, Vaginismustherapeutin,
Vaginismus Coach

Kosten inklusive Unterlagen
und Material 11727.- Euro

Ermässigung

bei sofortiger Bezahlung des
Gesamtbetrags abzüglich 2% Skonto 11492.46 Euro

Ratenzahlung

12 Raten zu 513.06 Euro
Für Ratenzahlungen berechnen wir eine einmalige
Zinsgebühr von 5%

Zusatzkosten für Kompaktseminare

Reisekosten: ca. 250.- Euro (Hin- und Rückflug nach
Palma Mallorca, bei frühzeitiger
Buchung)

Seminarfinca: 60-80.- Euro pro Tag, ohne
Hauptmahlzeiten

Seminarhotel: 60-120.- Euro pro Tag, ohne
Hauptmahlzeiten

Geschäftsbedingungen

Die Ausbildungskosten beinhalten alle Webinare,
Kompaktseminare inklusive Erfrischungsgetränke und
Zwischenverpflegung, Prüfungstage, die Diplomierung
und die Mitgliedschaft im Qualiclub bis Ende Jahr.
Ebenso das umfangreiche Ausbildungshandbuch mit
allen Unterlagen, die Sie zur erfolgreichen
Durchführung der Vaginismustherapie in Form von
Einzelsitzungen benötigen.
Unterkunft und Verpflegung (Hauptmahlzeiten) sind
im Ausbildungspreis nicht enthalten.

Nach Zahlungseingang des Gesamtpreises oder der
ersten Rate, ist Ihr Ausbildungsplatz definitiv gebucht.
Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge
berücksichtigt. Sobald Sie das Ausbildungshandbuch
besitzen, ist eine Rückerstattung der
Ausbildungskosten, bzw. bei Ratenzahlung eine
Stornierung der Ratenzahlung nicht mehr möglich.

Das Diplom befähigt Sie Vaginismus erfolgreich zu
behandeln.

Es berechtigt Sie zur Durchführung der Behandlung
von Frauen, die unter Vaginismus leiden in Form von



regelmässigen Einzelsitzungen, zur weiterführenden Ausbildung 'Vaginismus Coach' und zur Nutzung des Logos 'Vaginismus besiegen'.

Es berechtigt Sie nicht zur Durchführung von 14 oder 21 Tage Intensiv-Programmen oder zur Aus- und Weiterbildung von Personen.

Termine

Ausbildung 1 - 2010

Seminar 1

Webinar Mo 19:00-20:00

8.3./15.3./22.3./29.3./12.4./19.4./26.4./3.5.

Seminar 2

Webinar Mo und Mi 19:00-20:00

5.5./10.5./12.5./17.5.

Kompaktseminar Mi 16:00 bis So 13:30

19.-23. Mai

Prüfung Beckenbodentraining Mo 24. Mai, falls Sie Modul 1 und 2 gebucht haben

Seminar 3

Webinar Mo 19:00-20:00

7.6./14.6./21.6.

Kompaktseminar 8.-12. September

Seminar 4

Webinar Mo 19:00-20:00

8. November

Kompaktseminar So-Do

14.-18. November

Prüfung

Fr-Sa

19./20. November

Ausbildung 2 2010-2011

Seminar 1

Webinar Di 19:00-20:00

26.10./2.11./9.11./16.11./23.11./30.11./7.12./14.12.

Seminar 2 - 2011

Webinar Di 19:00-20:00

11.1./18.1./25.1./1.2.

Kompaktseminar Di-Sa

8.-12. Februar 2011

Prüfung Beckenbodentraining So 13. Februar 2011, falls Sie Modul 1 und 2 gebucht haben

Seminar 3

Webinar Di 19:00-20:00

30.3./6.4./13.4.

Kompaktseminar Mi 16:00-So 13:30

20.4.-24.4. (Ostern)

Seminar 4

Webinar Di 19:00-20:00, Termin offen

Kompaktseminar und Prüfung

Kompaktseminar und Prüfung (6 Tage)

Mo-Sa 30. Mai bis 4. Juni (Auffahrt)