**Home** *(Abschnitte:)* **Über mich  IntuitionSensitivität  Haptonomie  Module  Zusammenarbeit  Kontakt**

**Home**

*Logo „IntuiSens“ (in Entwicklung)  
Foto (in Entwicklung)*

**Berühren berührt.   
  
Ich qualifiziere (werdende) Hebammen, Kinder und ihre Eltern mit allen Sinnen zu begleiten.** Mehr erfahren (*Call-to-Action Buttonscrollt zu: Intuition und Sensitivität)*

*(3 Stimmen in slider)***Ich habe gelernt, in der Begleitung wirklich da zu sein.**  
 **Haptonomie hat mir gezeigt, wie wichtig Körperbewusstsein und Nähe sind.   
Durch behutsame Berührung baue ich Vertrauen auf und begleite authentisch.  
  
Es ist kein Stress mehr für mich, jemanden zu berühren, den ich nicht kenne. Und ich bleibe präsent, wenn jemand keine aktive Begleitung und Berührung will.**

**Über mich**

**Was ich weitergebe und teile, ist das was ich erfahre.***Navanita K. Manke  
Foto*Der verbindende rote Faden meiner 35 Jahre als Trainerin, Hebamme, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Intensivkrankenschwester ist die Haptonomie nach Frans Veldman jr.  
  
6 Jahre habe ich in einem Meditationszentrum gelebt. Achtsamkeit, Körper- und Atemarbeit gebe ich als lebendige authentische Erfahrungen weiter.  
  
Seit 2007 biete ich therapeutische Sitzungen und Gruppen an und begleite körperpsychotherapeutische Ausbildungen mit dem Therapeuten Dhyan Manish in D/F.   
  
Seit 2013 führe ich in Südfrankreich eine Hebammenpraxis mit präventiver Gynäkologie und haptonomischer Betreuung als Vision ganzheitlicher Hebammenarbeit jenseits einer Lebensabschnittbegleitung.  
  
*(CTA):* Kontakt aufnehmen

**Intuition und Sensitivität in der Geburts-, Frauen und Familienbegleitung**

„Weise Frau – Sage-femme“ ist auch heute noch die Berufsbezeichnung der französischen Hebammen. Das Studium macht uns wissend und professionell kompetent. Weise machen uns unsere Erfahrungen, unsere Offenheit und Empfänglichkeit.  
  
In meinen Ausbildungs-Modulen erfahren die Teilnehmenden über praktische Übungen, feine Signale und Reaktionen wahrzunehmen und auf sie entspannend einzugehen. Diese ermöglichen eine bewusste, intuitive Verbindung mit dem ungeborenen Kind und den Eltern.   
  
Die Teilnehmenden entwickeln eine innere Präsenz, mit der sie Eltern in das Hineinwachsen in ihre neue Rolle bewusster begleiten und Selbst-Sicherheit vermitteln können. Und so eine noch sensiblere Geburts-, Frauen- und Familienbegleitung.

**Die praxisorientierten Module verbinden vier körpertherapeutische Verfahren.**

*(4 Grid/Karten:)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Haptonomie –** **Berührung & Beziehung** Berührung und einfühlende Kommunikation zwischen Hebamme, Mutter/Vater und Kind | **Atemarbeit als Ressource** Regulierung des autonomen Nervensystems durch bewusste Atemführung |
| **Achtsamkeitsarbeit – Innere Präsenz** Selbst- und Fremdwahrnehmung, emotionale Selbstregulation und Führung | **Hypnose** Schmerzlinderung, Ressourcenaktivierung und inneres Gleichgewicht |

*(darunter:)*Kompakt eingebettet sind aktuelle Erkenntnisse der  
+ körperbasierten Psychotherapie  
+ prä- und perinatalen Psychologie, klinische Psychologie, Verhaltenspsychologie  
+ psychosomatischen Frauen-, Geburts- und Familienbegleitung  
+ Neurobiologie von Berührung, Atmung und Bewusstsein

**Was ist Haptonomie?**

*Ich fühle · ich bin · richtig · wie ich bin*

Haptonomie – die Kraft der einfühlsamen Berührung stärkt Vertrauen, Geborgenheit und innere Ruhe. Sie öffnet den Raum für echte Begegnung mit uns selbst und anderen.

Haptonomie verbindet zwei altgriechische Begriffe, *nomos:* das Gesetz des Lebens und *hapto:* berühren, verbinden, vereinen. Schon vor der Geburt erfahren wir über unsere Haut, dass wir in Beziehung stehen: zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Haptonomie nach Frans Veldman (jr.) ist mehr als ein sanftes Berühren – sie ist eine tief wirkende, heilende Methode. Haptonomie erinnert uns, dass es unsere Natur ist, uns im Kontakt mit anderen klarer zu spüren und in Verbindung zu treten – respektvoll, authentisch und voller Achtsamkeit.

Jede Berührung bestätigt unser Sein und stärkt unser Erleben von Sicherheit, Geborgenheit und Ankommen bei uns selbst. Dies ermöglicht, Blockaden und alte Verletzungen loszulassen und Ressourcen neu zu entdecken. So entstehen in uns Vertrauen, Stabilität und die Fähigkeit, tragende Beziehungen zu gestalten. Wer im Kontakt präsent ist und Berührung bewusst lebt, lädt auch andere ein, präsenter und authentischer zu sein.

Haptonomie zeigt uns, wie wir die Qualität unserer Verbindungen aktiv wählen – frei, selbstbestimmt und dem Leben zugewandt. Sie ist ein Weg zu mehr Authentizität, Offenheit und lebendiger Verbindung. Eine Einladung, sich tiefer und bewusster berühren zu lassen. Und zu empfangen und anzuerkennen, was ist.

**Haptonomie in der Schwangerschaft und bei der Geburt**

*Empfangen, annehmen, akzeptieren, verbunden sein, ganz.*

Schon im Mutterleib spürt ein Kind, dass es willkommen ist und frei, in Kontakt mit seinen Eltern zu treten. Durch haptonomische Berührung erfährt es Geborgenheit, Sicherheit, Liebe und die Bestätigung, so angenommen zu sein, wie es ist.

Eltern lernen, ihr Baby schon vor der Geburt liebevoll einzuladen, Vertrauen aufzubauen und eine tiefe emotionale Bindung zu entwickeln. Besonders für Väter eröffnet sich ein neuer, spielerischer Zugang zu ihrem Kind.

Für die werdende Mutter bedeutet Haptonomie, ihren Körper bewusster zu erleben, Ängste zu lösen, Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln und typische Beschwerden zu lindern. So wird die Schwangerschaft zu einer Zeit der Nähe, des Vertrauens und der inneren Stärke.

Bei der Geburt lindern sanfte, gezielte Berührungen Schmerzen, fördern Entspannung und unterstützen das Kind aktiv auf seinem Weg in die Welt.

**Haptonomie für das Neugeborene und seine Eltern**

*Angenommen, wie ich bin, geborgen, gesehen, verbunden.*

Mit der Geburt tritt das Baby als eigenständiges Wesen ins Leben – und ist doch noch eng verbunden mit den Menschen, die es versorgen. Haptonomie unterstützt das Baby, seine Eigenständigkeit zu entfalten, Körperkontrolle früher zu entwickeln und aktiver am Familienalltag teilzunehmen.

Eltern lernen einfühlsame Trage- und Umgangsweisen, die dem Kind ermöglichen, das Geschehen wach zu verfolgen und lebendig in Beziehung zu treten.

**Haptonomie für Einzelpersonen**

*Tief mit seinem Inneren in Verbindung, anerkennen, authentisch ganz werden*

Haptonomie lädt ein, sich selbst in Tiefe zu begegnen – den eigenen Gefühlen, Verletzungen und inneren Wahrheiten. Durch achtsame Berührung entsteht ein Raum von Geborgenheit und Annahme, in dem Heilung und Ganzwerden möglich werden.

Sie kann unterstützen bei der Integration von Traumata und Gewalt, dem Annehmen von Verletzungen und Einschränkungen, Prozessen von Abschied, Trauer und Sterben und eine psychotherapeutische Arbeit auf körpernaher Ebene ergänzen.

**Haptonomie für Paare**

*Ein verbindender Raum für authentische Begegnung und Annehmen des anderen, so wie er ist.*

Haptonomie eröffnet Paaren einen neuen Weg der Begegnung und des miteinander Teilens – jenseits von Routine, Gewohnheit und Sprachlosigkeit.

Sie unterstützt Paare, sich gegenseitig  zu empfangen und anzunehmen, Beziehung und Intimität bewusster und tiefer zu erleben, Vertrauen und Autonomie im Kontakt zu entwickeln, eigene Bedürfnisse klar auszudrücken und Grenzen zu setzen und sich gemeinsam auf eine bewusste Elternschaft vorzubereiten

**Wie läuft eine Haptonomie-Sitzung ab?**

Eine Sitzung dauert 20–75 Minuten und beginnt mit einem kurzen Vorgespräch, in dem das Anliegen geklärt wird. Die haptonomische Arbeit findet meist auf einer Matte, liegend oder halbsitzend, statt. Empfehlenswert sind körpernahe, bequeme Kleidungsstücke wie Leggings und ein leichtes Oberteil.

Jede Person oder jedes Paar erhält eine eigene, passende Technik.   
Bei Paar- oder Schwangerschaftssitzungen werden die Gesten unter Anleitung vermittelt und geübt, sodass diese auch zu Hause fortgeführt werden können.   
Zum Abschluss gibt es ein Gespräch für Fragen und Integration des Erlebten.

Haptonomie – die Kraft der einfühlsamen Berührung stärkt Vertrauen, Geborgenheit und innere Ruhe. Sie öffnet den Raum für echte Begegnung mit uns selbst und anderen.   
*(CTA:)* Mehr erfahren

*(Accordion oder Grid-Karten):*

**Ausbildungs-Module für Hochschulstudium und Hebammenpraxis**

**Das Basis-Modul**

Abhängig von den Ressourcen als 3-tägiges „Basis-Intensivseminar“ *oder*1-tägiges „Basis-Einführungsseminar“ mit Teilnahmebescheinigung

**Berührung – Beziehung – Präsenz  
Zentrale Kompetenzen im Hebammenberuf**Praxisnahes Wissen und verkörperte Erfahrung in der Haptonomie und Achtsamkeit

Die Anzahl, auch der Aufbau-Module, ist in der praktischen Arbeit auf 16-20 Personen beschränkt; durch zeitversetztes Theorie-Praxis-Arbeiten sind auch größere Gruppen möglich.

**Die Aufbau-Module**

6 Module sind im Baukastensystem einzeln buchbar. Optimalerweise ein Modul je Semester.  
Dauer jeweils 5-tägig plus Selbststudium und Portfolioarbeit mit Zertifikat,   
optional curricular integrierbar, 1 ECTS-Punkt je Modul.

*(Grid-Karten Kachelstruktur):*

|  |  |
| --- | --- |
| **1 Selbstwahrnehmung – Nähe & Distanz**   * Präsenz und Auftreten Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation * Atemwahrnehmung und Entspannung * Einführung in die Haptonomie: Präsenz, Berührung, nonverbale Kommunikation * Basisschulung „fühlende Hand“ Nähe und Distanz * Selbstfürsorge: Umgang mit Stress   *Sinnesphysiologie, Neurobiologie der Selbstregulation, Kognitionspsychologie* | **2 Kontakt – Begleitung & Führung**   * Atemarbeit als Ressource für Selbstregulation und Begleitung * Haptonomie: Gewicht, Schwerkraft und Halt in der Berührung * Berührungsqualitäten haltend, leitend, begleitend * Hypnose: suggestive Sprachmuster * Ruheinseln im Klinikalltag   *Verhaltensforschung zu Führung, Vertrauen, Bindung; Psychologie der Interaktion* |
| **3 Kommunikation & Resonanz**   * Achtsamkeit: Meditation in Bewegung * Haptonomie: Resonanz zwischen Hebamme, Mutter, Vater und Kind * Dynamische Kontaktaufnahme:  Berührung als Dialog * Hypnose: Sprachführung, positive Suggestion, Bilder * Ganzheitliche Atem- und Körperarbeit   *Embryonalpsychologie, Neurobiologie von Resonanz und Beziehungsgestaltung* | **4 Anwendung im klinischen Kontext**   * Achtsamkeit mit Gebärenden unter Stress * Hypnose in der Geburtsvorbereitung,  Angst- & Schmerzreduktion * Atemarbeit in Wehenphasen * Haptonomie in Paarübungen:  Eltern-Kind-Bindung, Einsatz bei Schwangerschaftsbeschwerden * Haptonomische Begleitung unter Geburt   *Ansätze aus der klinischen Psychologie zu Stress, Angstregulation, Resilienz und Bindung* |
| **5 Integration & Vertiefung**   * Kombination von Atemarbeit, Hypnose & Achtsamkeit * Haptonomie postpartal, Umgang mit dem Neugeboren: Halt, Sicherheit, Bindung * Schwierige Geburtssituationen –  Integration der erlebten Erfahrungen * Selbstregulation: Belastung & Trauma * Sensibilität & Präsenz im Team   *Neurobiologische Bindungsforschung, Entwicklungs- und Verhaltenspsychologie* | **6 Professionalisierung & Transfer**   * Persönlicher Methodenkoffer * Supervision & Reflexion eigener Praxiserfahrungen – Fallbeispiele * Verbindung zu Studien: Achtsamkeit, Hypnose, Haptonomie * Professionalisierung: Grenzen & Möglichkeiten haptonomischer Arbeit * Abschluss: Integration in die Hebammenrolle   *Neurobiologie, Zweige der Entwicklungs-, Emotions- und klinischen Psychologie* |

*(2 Infoboxen:)* **Methodik**

* Praxisübungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Selbsterfahrung und Reflexion
* Anleitung, kollegiale Beratung, Supervision und Erfahrungsaustausch
* Impulsvorträge und Diskussion

**Qualitätssicherung**

* Portfolioarbeit: schriftliche Reflexion und Dokumentation eigener Lernprozesse
* Praktische Demonstration: kurze Anleitung einer gewählten Methode
* Selbststudium/Literaturarbeit

**Zusammenarbeit mit Hochschulen**

Die IntuisSens-Module ermöglichen es Hochschulen, sich in der Hebammenausbildung als integrativer, innovativer Anbieter zu präsentieren. Gerne stimme ich mit Ihnen die Form und den Umfang einer Zusammenarbeit ab, zum Beispiel über fakultative Bausteine, im Rahmen eines Pilotprojekts in Verbindung mit einer Evaluation und Publikationen oder perspektivisch möglicherweise auch als Wahlpflichtfach.

**Kontakt**

Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine Mail. Ich freue mich!  
Navanita K. Manke  
✆      +49 160 22 726 724  
          Telefonisch erreichbar Mo–Fr 8–9 Uhr · Rückruf innerhalb von 48 Std. bei Nachricht auf          
          AB  
✉     info@intuisens.de  
*    www.intuisens.de

AGB

Impressum

Datenschutz