

## Innere Stabilität im Alltag – zwischen Belastung und Balance

Wie kann man besser mit emotionalen Belastungen im Alltag umgehen, ohne sich davon überfordern zu lassen? Dieser Frage widmet sich die bvo-Akademie im September 2026 mit zwei Kursangeboten in Bad Alexandersbad. Der Kurs „Tag der Durchlässigkeit“ am 17.9.2026 richtet sich an alle interessierten Menschen ohne fachliche Vorkenntnisse. Geleitet wird er von Stefan Schöndorfer, der sich seit vielen Jahren mit dem Zusammenhang von Körper, Emotionen und innerer Stabilität beschäftigt. Ein weiterer Kurs von ihm folgt vom 18. bis 20.9.2026 und richtet sich speziell an Osteopathinnen und Osteopathen.



*Das Markgräfliche Schloss und die Schlossterrassen in Bad Alexandersbad sind Veranstaltungsort der Kurse der bvo-Akademie.*

*Foto: bvo*

Viele Menschen erleben Situationen, die sie emotional stark beschäftigen: Stress im Beruf, Konflikte oder belastende Lebensphasen. Häufig bleibt dabei ein Gefühl zurück, das sich auch körperlich bemerkbar machen kann.

Der Kurs „Tag der Durchlässigkeit“ vermittelt alltagsnahe Ansätze, um genau hier anzusetzen – mit dem Ziel, innere Stabilität zu stärken und einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu entwickeln. Ein zentrales Konzept ist dabei die „Durchlässigkeit“. Sie beschreibt die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, ohne sie dauerhaft zu übernehmen.

Dozent Stefan Schöndorfer beschreibt es so: „Durchlässigkeit bedeutet, Emotionen wahrzunehmen, kurz durch sich hindurchfließen zu lassen – und wieder loszulassen.“

### **Zwischen Mitgefühl und innerer Distanz**

Im Alltag ist es oft eine Herausforderung, die richtige Balance zwischen Empathie und Abgrenzung zu finden. Zu viel Mitfühlen kann ebenso belasten wie zu starke Distanz: „Empathie ist Mitfühlen, Überforderung ist Mitleiden.“

Der Kurs zeigt Wege, diese Grenze bewusster wahrzunehmen und besser mit emotional fordernden Situationen umzugehen – ohne sich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren.

### **Erfahrung aus Therapie, Lehre und Praxis**

Stefan Schöndorfer arbeitet seit vielen Jahren im therapeutischen Bereich und ist zusätzlich in der Aus- und Weiterbildung tätig. Sein Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von körperlichen und emotionalen Zusammenhängen im menschlichen Erleben.

In seiner Arbeit beschäftigt er sich insbesondere mit der Frage, wie Menschen ihre eigenen Reaktionsmuster besser verstehen und im Alltag bewusster mit Belastungen umgehen können. Dabei steht ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen im Vordergrund.

## Infokasten

### Anmeldung und Informationen

*Kurs:* Tag der Durchlässigkeit

*Dozent:* Stefan Schöndorfer

*Datum:* 17. September 2026

*Veranstaltungsort:*

bvo-Akademie

Am Kurpark 1

95680 Bad Alexandersbad

*Kontakt:*

[www.bvo-akademie.de](http://www.bvo-akademie.de)

[info@bvo-akademie.de](mailto:info@bvo-akademie.de)

Tel.: 09232 88 12 615

Weitere Informationen...

... zu Osteopathie und ihren Einsatzmöglichkeiten erörtert unser Podcast „Nachgefragt...“ ►

[bit.ly/BVO-Podcast](https://bit.ly/BVO-Podcast).

... für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie News“ ►

[bit.ly/BVO-Blog](https://bit.ly/BVO-Blog).

### Weitere Bildauswahl



*Stefan Schöndorfer ist Heilpraktiker und Physiotherapeut mit Osteopathie-Ausbildung sowie Dozent. Sein Schwerpunkt liegt auf emotionalen Prozessen und mentaler Stabilität im therapeutischen Alltag.*

*Foto: Max Schöndorfer*



*Eine gute Balance zwischen Nähe und Abgrenzung kann im Alltag helfen, die eigene innere Stabilität zu stärken.*

*Foto: bvo*

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

### Kontakt:

Jacqueline Damböck  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09232 88 12 624  
[presse@bv-osteopathie.de](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)