

Embodiment – Die Kraft der Verbindung von Körper & Geist

Das Seminar bietet Teilnehmenden Einblicke in die Wechselwirkung zwischen körperlichem Empfinden und psychologischen Prozessen. Sie lernen, körperliche und seelische Wechselwirkungen zu erkennen und aktiv dafür zu nutzen, innere Gelassenheit und Zufriedenheit zu erlangen. Dabei sollen die Selbstwahrnehmung und das Empfinden für sich, seinen Körper und seinen Geist gestärkt werden. Die Nutzung von körperlichen Ressourcen trägt zur Unterstützung und den Ausbau der mentalen Widerstandskraft (Resilienz) bei.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Fokus- und Wahrnehmungsübungen**
Erkennen von Muskelverspannungen und emotionaler Anspannung. Diese Übungen helfen, ein besseres Verständnis für die eigenen Körperreaktionen zu entwickeln.
- **Myofascial Release und körperliche Entspannungstechniken**
Anwendung zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur. Durch gezielte Techniken (unter anderem Progressive Muskelentspannung und Meditation) können tiefliegende Verspannungen gelöst werden.
- **Körperbewusstsein entwickeln**
Übungen und Techniken zur verbesserten Wahrnehmung des Körpergefühls und zum proaktiven Umgang mit Körpersignalen.
- **Atemübungen und Power-Posing**
Verbesserung der Körperhaltung durch bewusste Atemtechniken. Diese Übungen können sofortige positive Effekte auf das Wohlbefinden haben, z.B. Steigerung der Energie im Alltag.
- **Verbesserung von Körperhaltung und Alltagsbeweglichkeit**
Übungen zur Optimierung der Körperhaltung und Steigerung der Beweglichkeit im Alltag. Förderung des Selbstbewusstseins durch bewusste Körperarbeit.

[Gesamtprogramm](#)