

Embodiment Intensiv – Die Kraft der Verbindung von Körper & Geist – Seminarreihe (8 Einheiten)

In dieser Vertiefungskursreihe (8 Sitzungen à 1 Stunde/Woche) steht die Wechselwirkung zwischen körperlichem Empfinden und psychologischen Prozessen mitsamt den verschiedenen Embodiment-Ansätzen und -Techniken im Vordergrund und wird intensiv erlebbar gemacht. Ziel ist es, die-Balance von Körper und Geist zu optimieren. Die Teilnehmenden lernen dem eigenen Körper als „Responder“ für An- und Entspannungszustände wieder „zuzuhören“ und die Beziehung zum eigenen Körper (neu) aufzubauen, zu stärken und zu festigen. Diese Kompetenzen tragen zu physischer und langfristig auch zu neuer mentaler Stärke bei. Jede Sitzung beginnt mit einer theoretischen Einführung in das jeweilige Thema, gefolgt von praktischen Übungen und Reflexionen.

Inhalte

Was Sie in der Seminarreihe erwartet:

- **Fokus- und Wahrnehmungsübungen**
Übungen auf körperlicher und psychologischer Ebene zur Erkennung von Muskelspannung sowie von emotionalen und gedanklichen Zuständen, inklusive Biofeedback-Messungen zur verbesserten Selbstwahrnehmung. Hierdurch entsteht die Kompetenz, subtile Körpersignale besser wahrnehmen und darauf reagieren zu können.
- **Myofascial Release und Techniken zur Schmerzbehandlung**
Anwendung von Selbstmassagemethoden, Hannah-Somatics-Übungen zur Lösung tiefer liegender Verspannungen und zur nachhaltigen Muskelentspannung sowie zur Selbstbehandlung von Schmerzen und der Mobilisation von Muskulatur und Faszien.
- **Körperhaltungskorrektur und Dekompressionstraining**
Training zur Korrektur der Körperhaltung und Dekompression verschiedener Körperbereiche. Einschließlich Atemmeditation zur Verbesserung der Haltung und Steigerung der Energie.
- **Atemübungen und Power-Posing**
Verbesserung der Körperhaltung durch bewusste Atemtechniken. Diese Übungen können sofortige positive Effekte auf das Wohlbefinden haben, z.B. mehr Energie im Alltag.
- **Körperliche Entspannungstechniken**
Meditation, progressive Muskelentspannung und Imaginationsübungen helfen dabei, sich schnell und effektiv zu entspannen und die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen.
- **Proaktiver Umgang mit Stress und Belastungen**
Praktische Techniken für den effektiven Umgang mit körperlicher und psychischer Beanspruchung im Alltag. Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung und der Förderung eines gesünderen und ausgeglicheneren Lebensstils.