

# Embodiment – Geist und Körper in Bewegung

**Denn: Haltung macht Stimmung!**

Ein gutes und gesundes Körpergefühl ist die Basis für unser Wohlbefinden und damit Arbeitsfähigkeit. **Diese Fähigkeit, seinen Körper ganz bewusst zur Regulation des psychischen Wohlbefindens einzusetzen, üben wir bei diesem Training. Damit geht einher, dass man den eigenen Körper achtsamer wahrnimmt und einsetzt, damit widerstandsfähiger wird.**

**Wir setzen hierbei auf die aktuelle Embodiment-Forschung, die hervorbringt, dass die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper noch viel gezielter genutzt werden können, um den Umgang mit Umwelteinflüssen z.B. Stress positiv zu verändern.**

Es ist nicht nur so, dass sich psychische Zustände im Körper ausdrücken – z.B. über Mimik, Gestik, Körperhaltung

- ➔ wenn ich mich schlecht fühle, gehe ich gebückt, senke den Kopf und Blick;
- ➔ fühle ich mich hingegen froh, bin ich aufrecht unterwegs und lächle – sondern es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung.

Der Körperzustand beeinflusst die **psychische Verfassung** und hat damit maßgeblich **Einfluss** auf **Urteile, Einstellung und Entscheidungen im Alltag**. **Das wollen wir bewusst üben und nutzen, um mit eingängigen Hintergrundwissen** durch unmittelbar erlebte Körperübungen die Psyche zu stärken. **Die Teilnehmenden kommen in ihrer bequemen Alltagskleidung**. Es sind keine sportlichen, schweißtreibenden Übungen, sondern einfache Körperübungen, **die alle Personen (auch mit Beeinträchtigung) machen können**.

## DER NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMENDEN

- Embodiment für Geist und Körper
- altgewohnte Denkgewohnheiten und Lösungsstrategien werden angepasst
- Positive Alltagsentscheidungen
- Ihre persönliche Resilienz-Kompetenz steigt

## EMPFEHLENSWERT FÜR

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

## ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN

Individuell. Ab 12 Personen wird eine zusätzliche Beraterin hinzugezogen

## DAUER

ab 1 Tag

## KONTAKT:

[office@dieberaterinnen.com](mailto:office@dieberaterinnen.com)



**DIEBERATERINNEN**