

# 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.

### NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

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

### EMPFEHLENSWERT FÜR...

- Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

### DAUER

- ab 1 Tag

