Embodiment - Das Wechselspiel von Körper und Psyche

Erfahren Sie, wie unsere physische Haltung unsere mentale und emotionale Verfassung beeinflusst. Körper und Geist stehen in Wechselwirkung und durch bewusste Körperarbeit können Sie Ihre innere Haltung positiv beeinflussen. Im Seminar lernen Sie eine Auswahl faszinierender empirischer Untersuchungen kennen. Dabei werden Bewegungen und Bewegungssequenzen veranschaulicht und geübt, die das Ausprägen bestimmter Denkstrukturen direkt verändern.

Inhalte

- Grundlagen zu Embodiment
- Bidirektionale Beziehung zwischen Körper und Psyche
- Einfluss der physischen Haltung
- Die Macht des „Power Posing“
- Kennenlernen und Ausprobieren spezieller Haltungen und Bewegungsabläufe zur Beeinflussung von kognitiven Mustern
- Bewegung als Spannungsabbau
- Praktische Anwendung: Übertragung der Ergebnisse auf den Alltag und die berufliche Praxis

Termin für das offene Seminar

Das nächste Präsenzseminar findet am 16. September 2025 von 9.00 -17.00 Uhr im Raum Olpe statt.

Preis

Die Teilnahmegebühr beträgt 450,00 € zzgl. MwSt. Darin enthalten ist die Seminargebühr, Pausensnacks, Mittagessen, Pausengetränke, Teilnehmerunterlagen und ein Zertifikat.

Gerne führen wir das Seminar auch in Ihrem Unternehmen als Inhouse-Seminar durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.