

## Embodiment - mit dem Körper die Seele stärken

Sorgen können auf den Magen schlagen, doch nicht nur die Psyche hat Auswirkungen auf den Körper, auch der umgekehrte Weg ist möglich. „Embodiment“ ist das moderne Schlagwort, dass genau das ausdrücken möchte. Eine aufrechte, offene und freudvolle Körperhaltung hat einen starken Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Gedächtnisleistung und sogar auf Entscheidungen und Durchhaltevermögen. Mit der richtigen Haltung, einfachen fließenden Bewegung kann man sein Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Sich selbst achtsam wahrnehmen, ist die Voraussetzung zu erkennen, was in uns wirkt. Im Workshop werden die Zusammenhänge erläutert und die einfache praktische Umsetzung im Alltag eingeübt. Ein einfaches bewusstes Lächeln wirkt bereits!!!

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 45,00
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen
<b>Mitzubringen:</b>	bequeme Kleidung, eine Decke eine Matte falls vorhanden, Trinkflasche

#### 23.01.2020 18:00, Graz-Wetzelsdorf

Ort	Graz-Wetzelsdorf
Beginn	23.01.2020 18:00
Ende	05.03.2020 20:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz-Wetzelsdorf
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0071
Termin 1	23.01.2020, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin 2	05.03.2020, 18:00 - 20:00 Uhr