



Embodiment

Der menschliche Geist lebt in einem Körper. Dieser Körper wiederum ist eingebettet in die Umwelt. Nichts existiert getrennt voneinander. Dass Körper und seelisch-geistige Aspekte eines Menschen untrennbar miteinander verbunden sind, ist schon lange, vor allem in östlichen Traditionen, bekannt. Embodiment ist der moderne Begriff, der genau das ausdrücken möchte: die Wechselbeziehung zwischen dem Körper und der Psyche. Dabei steht das Arbeiten mit dem Körper im Zentrum, um auf die mentale Befindlichkeit einzuwirken.

Wie können wir mit einfachen Bewegungen dunkle, drückende Gedanken vertreiben? Werden wir durch kleine Bewegungsabläufe ausgeglichener und können dadurch besser schlafen? Wie können wir uns mit Atemtechniken stärken, um Angst und Unsicherheit zu begegnen? Macht es einen Unterschied für unser Denken und Entscheiden, ob wir aufrecht sitzen und stehen oder gekrümmt? Welche Muskeln müssen wir anspannen, welche loslassen, damit wir mit stressigen Situationen besser umgehen können und wie

bemerken wir das alles eigentlich? Die Übungen, die wir anwenden, sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren. Wie bei allem, geht es darum, es zu tun und zu üben, damit Leichtigkeit, Weite und Freiheit auch gefühlt, gelebt, verinnerlicht und ausgestrahlt werden können.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	79,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	alle interessierten Personen
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls
	vorhanden), Trinkflasche

Verfügbare Termine

21.01.2026 18:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	21.01.2026 18:00
Ende	04.02.2026 20:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG,
	Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Nicole Pötz, Tel +43 316 8050 7102,
	nicole.poetz@steiermarkhof.at
Kursnummer	6-0020355
Trainer:in	Mag. Marietheres Arvay
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Steiermark BgA
VCIAIIStaitCI	Landwirtschaftskammer Stelenhark byA
Voranstattor	Steiermarkhof - Bildung und Kultur
Termin 1	, and the second se
	Steiermarkhof - Bildung und Kultur

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 08.12.2025