Happy Faktor

Bewegen heißt lebendig sein. Und das tut gut. Nicht nur unserem Körper, auch Geist und Seele. Körperliche Aktivität bringt uns auch in ein emotionales Gleichgewicht, denn Emotionen haben etwas mit Bewegung zu tun. Wird man von Gefühlen übermannt, hilft gezielte körperliche Bewegung die innere Anspannung zu lockern. Wer sich mehr bewegt, spürt seinen Körper und nimmt dessen Signale wieder besser wahr.
Probieren Sie es selbst: Wer eine stolze, aufrechte Haltung einnimmt, fühlt sich automatisch selbstbewußter, sicherer. Das ist keine Einbildung - der Grund sind feine Nervenbahnen des Rückenmarks, die mit unserem Gehirn gekoppelt sind und, je nach Aufrichtungsgrad der Wirbelsäule, gezielte Impulse an das Laune-Zentrum im Hirn senden. Eine Aufrichtung der Wirbelsäule aktiviert die Gehirntätigkeit, während eine gebeugte, "unglückliche" Haltung eben auch solche Gedanken und Gefühle nach sich zieht. Gezielte Bewegungen, in den Alltag eingebaut, tragen dazu bei, dass wir uns in unserem Körper wohler fühlen, psychisch stabiler sind und vor allem Spaß dabei haben.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	20,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine