
Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

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.

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), Trinkflasche

Termin

Mi., 19. Apr. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr und

Mi., 26. Apr. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

Information

Verfügbare Termine

Kursdauer: 4 Einheiten

Kursbeitrag: 59,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität