

Workshop „Embodiment – Wie der Körper Stimmung macht“

Inhalt

Seele und Geist stehen in ständiger Wechselwirkung mit dem Körper. Der Körper und vor allem die Körperhaltung beeinflussen wesentlich unser psychisches Wohlbefinden und unser Selbstwertgefühl. In der Wissenschaft wird dieser Prozess Embodiment genannt. Aber wieviel davon steckt im Beckenbodentraining und wie können wir diese Erkenntnisse nutzen?

- Was heisst „Embodiment“?
- Beckenboden und Embodiment
- Embodiment-Übungen für den Alltag
- Die Kraft der Bilder
- Bilder für den Beckenboden
- Mit Lust täglich geübt – ein Leben lang

Ziele

- Kennenlernen der Bedeutung des Embodiment
- Embodiment-Übungen in das Beckenboden-Training integrieren
- Bilder und Vorstellungsübungen für den Beckenboden entwickeln zur Verbesserung der Wahrnehmung
- Strategien lernen zur nachhaltigen Umsetzung des Trainings im Alltag

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining