

Sommerworkshop

Embodiment – den Körper und innere Bilder als Ressource für Veränderung nutzen

In Konflikten und unter Druck reagieren wir mit gewohnten und oft eingefahrenen Verhaltensmustern, die uns einschränken und hemmen können. Denken und Reden reichen oft nicht, um diese Muster aufzulösen. Wenn wir den Körper und innere Bilder gezielt als Ressource nutzen, gelingt es leichter, achtsam und angemessen auf persönliche Herausforderungen zu reagieren. Das gilt besonders für Menschen mit Rollen- oder Führungsverantwortung, die mit hohem Erwartungsdruck, Interessenkonflikten und anspruchsvoller Gruppendynamik umgehen müssen.

Ziele

Im **Embodiment-Training** wird die Aufmerksamkeit darauf gerichtet, wie Körper und Haltung unser Denken und Handeln beeinflussen – und umgekehrt. Die Teilnehmenden erkennen eigene Haltungs- und Bewegungsmuster, erleben ihre Ressourcen und steigern ihre Selbststeuerungskompetenz. Und ganz nebenbei steigern sie auch ihre Bewegungsfreude.

Inhalte

- Neuropsychologische Zusammenhänge verstehen (Embodiment, Positive Neuroplastizität)
- Persönliche Muster und Energieräuber erkennen und gezielt gegensteuern
- Souveränität und Energie gewinnen – persönliche Ressourcen im Alltag aufbauen
- Wege zur Zentrierung, Fokussierung und Energetisierung
- Konstruktiv mit Widerstand, Druck und Reizüberflutung umgehen

Methoden

- Impulsinputs, Übungen zur Selbstwahrnehmung, zur Zentrierung und zum Embodiment

Termin: 03.07.2020 (*ausgebucht*)

04.07.2020

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr in der alten Segelmacherei am Strandweg 11, 22587 Hamburg. Das ehemalige Werkstattgebäude und die Gärten an der Elbe bieten einen informellen Rahmen für ein gutes Gemisch aus ‚work and play‘.

Trainerin: Erika Haaf arbeitet als Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Bewegungstherapeutin seit vielen Jahren erfolgreich im Coaching und Training mit Führungskräften und Menschen mit Rollenverantwortung. Ihre Erfahrung mit dem Embodiment beruht u.a. auch auf acht Jahren Tätigkeit in einer Klinik für psychosomatische Rehabilitation.

Kosten: € 300,00 zzgl. MwSt. (=357,00 €)

Kontakt und Anmeldung: coaching@fischer-epe.de
Anmeldeformular s.u.

Anmeldung

Bitte senden Sie das unterschriebene Anmeldeformular per Mail an coaching@fischer-epe.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Workshop:

Embodiment

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon privat _____ geschäftlich _____

Fax _____ Mail _____

Termin: _____

Ich überweise die Teilnahmegebühr in Höhe von € 300,00 zzgl. MwSt.(=357,00 €) nach Rechnungseingang.

Die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (s. u.) sind mir bekannt.

Datum, Unterschrift _____

Anmeldebedingungen

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten: Die Anmeldung erfolgt per Mail.
Die Teilnahmegebühr ist nach Eingang der Rechnung zu bezahlen.

Rücktrittsmöglichkeiten: Ein Rücktritt ist ab vier Wochen vor dem Termin nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer*in zur Verfügung steht.