

Kurs Nr.: 2024 127

14.06.2024-14.06.2024

Titel:	NEU: Körpersprache... einmal anders - Ein Praxisworkshop
Inhalt:	In diesem Praxisworkshop lernen wir zunächst unseren Körper und Bedürfnisse besser kennen, bilden somit die Voraussetzung für eine verbesserte Kommunikation mit unserem Umfeld. Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen lernen wir unseren Körper besser zu verstehen. Ausgehend von unserer eigenen Wahrnehmung können wir andere Menschen besser erkennen und situativ besser mit Ihnen interagieren.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Normale psychische Belastbarkeit ist erforderlich.

1 Tag:	<ol style="list-style-type: none">1. Vorstellung der Teilnehmer und Erwartungshaltungen2. Körpersprache – klassisch3. Körperphysiognomie und Organsprache4. Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen<ol style="list-style-type: none">4.1. Achtsamkeitsübungen (u.a. MBSR, PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Body Scan)4.2. Qi Gong (gern im Freien - wetterabhängig)4.3. Unterschiedliche Formen von Mediationen im praktischen Erleben4.4. Unser Atem - Schlüssel zu allem4.5. Praktisches Arbeiten in der Tiefenentspannung5. Aufstellungsarbeit & Systemik
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	