

## Kurz-Workshops

# Körperorientierte Werkzeuge zur Stärkung der Psyche

### **Absicht des Workshops**

- Zusammenhang von körperlicher Bewegung und Stressregulierung wahrnehmen
- Stressmuster erkennen / Persönlichen Stresslevel in Kürze senken
- Einfache Skills / körperorientierte Werkzeuge erlernen
- Tools für die gegenseitige Unterstützung in Stress- oder Krisen-Situationen kennenlernen
- Motivation und Freude an der Umsetzung der Skills im Alltag gewinnen

Der moderne Mensch weiss viel über das Thema Stress und psychische Krisen, was er beachten und zu Gunsten einer erhöhten Resilienz (psychische Widerstandskraft) vermeiden sollte. Leider hapert es oft an der konkreten Umsetzung im Alltag. Gedankenorientiertes Verhalten sowie fehlende Lust und Motivation brechen meist den Willen, seinen Alltag stressfreier zu gestalten.

Körperorientierte Techniken und Methoden unterstützen Menschen sehr konkret, um aus alten Denk- und Verhaltensweisen auszubrechen. Die Arbeit mit dem Körper erleichtert den Zugang zur psychischen Selbstregulation und ermöglicht eine neue Definition in Bezug auf die eigene Leistungserwartung. Die Psyche kann damit nachhaltig regenerieren. Mit Lust und Motivation durch sportliche Betätigung und täglicher Bewegung steigt die Leistungsfähigkeit und Effizienz. Der Workshop bietet leicht anwendbare Skills für Beruf, für unterwegs und zuhause.

### **Starter / Praktisches Wissen**

Vasomotorischer Verlauf – die Stresskurve  
Stress-Toleranz-Fenster als Stress-Messgerät  
Bioenergetische Aktivierung und biodynamische Entspannung im Wechsel  
Die Vielfalt an Stressoren / Spannungsfelder

### **Skills für Beruf, unterwegs und zuhause**

Bewegung und Psyche im Einklang  
Meine Ressourcen - meine Bedürfnisse  
Der Weg des Atems  
Körperliche Erdung & emotionale Erdung  
Aktive Meditation  
Meine Zeit zur richtigen Zeit  
Techniken aus der Gestalttherapie  
Archaische Grundformen / Elemente zum Erden  
Rituale und gruppenspezifische Aktivitäten  
Inputs zur Persönlichkeits-Bildung  
Umsetzung in Beruf, Freizeit und privat

**Dauer des Workshops:** 6x 60 Minuten

**Ort:** Gruppenraum Fokus Offenburg

**Kursleitung:** Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

**Kurstermine:** MO 12. Juli / 19. Juli / 26. Juli / 13. September / 20. September / 27. September 2021,  
jeweils 18 bis 19 Uhr

**Kosten:** € 72.- / 6 Termine



menschenmacher.de