



Praxis Häfliger

System analytische Familienpädagogin
wingwave Coach
Eltern, Jugend & Kinder Coach
Dipl. psychologische Beraterin
Energearbeit

Wechselspiel zwischen Körper und Psyche besser verstehen...

...Achtsamkeit und Ich-Gefühl weiterentwickeln!

Projekt:

Unser Körper und unsere Psyche sind in ständiger Interaktion. Körperliche Probleme drücken sich in unseren Emotionen aus. Umgekehrt treten Stress, mangelndes Selbstbewusstsein, depressive Verstimmungen oder traumatische Erlebnisse als körperliche Symptome zum Vorschein. Folgen davon können Schmerzen, Organprobleme, Verspannungen oder falsche/blockierte Körperhaltungen sein.

Mit gezielten Übungen können körperliche sowie psychische Blockaden gelöst und damit das Wohlbefinden verbessert werden. Die eigens kreierten Körperübungen sind mit Tanzelementen kombiniert und umfassen folgende sechs Ebenen: Atmung, Zentrum, Haltung, Körperspannung, Raumgefühl und Rhythmus.

Vortrag:

(Kann separat und ergänzend zum Projekt gebucht werden)

In einem Vortrag wird das Zusammenspiel von Körper und Psyche theoretisch erläutert und erklärt:

Neuronale Verknüpfungen – was sind die Ursachen von psychischen und physischen Blockaden?

Wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft – Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene.

Unsere überforderten Sinne - Reizüberflutung durch digitale Medien, Auswirkung auf die Konzentration und das Selbstbewusstsein.

„Gesundes Gehirn“ – Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit



Praxis Häfliger

System analytische Familienpädagogin
wingwave Coach
Eltern, Jugend & Kinder Coach
Dipl. psychologische Beraterin
Energiearbeit

- Wirkung Projekt:** Steigerung des Selbstwerts, Abbau von Hemmungen sich zu exponieren, Förderung des Gefühls für Raum, Bewusstmachung und Bearbeitung von Überspanntheit oder mangelnder Körperspannung , Verminderung von Gleichgewichtsproblemen, bessere Selbstwahrnehmung, Einklang mit dem eigenen Körper, optimale Körperhaltung, Stressabbau, grössere Konzentrationsfähigkeit. Freude und Spass an Bewegung!
- Ziel Projekt:** Während diesem Projekt werden die Teilnehmenden durch zahlreiche (Körper)Übungen begleitet, welche sie in ihrem Körperempfinden und Körperbewusstsein stärkt. Unbeschwert, mit viel Spass und Bewegung, wird die Konzentration auf sich gelenkt und die Selbstachtsamkeit gefördert. In einer leistungsorientierten Gesellschaft sind wir täglich Stress und Reizüberflutung ausgesetzt. Depressionen, Burnout und andere Symptome auf Psychischer und körperlicher Ebene sind Ausdruck davon. Dieses Projekt leistet einen Beitrag, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken.
- Mein Partner:** Dieses Projekt habe ich in der Tanzlehrausbildung mit Hanspeter Jutzi zusammen erforscht und erarbeitet.
- Hanspeter Jutzi** ist Sozialarbeiter BSc BFH. In seiner Arbeit im Psychiatrie-Bereich hat er die Erfahrung gemacht, dass Krisensituationen immer wieder Anlass für Veränderungen und Entwicklungen sind. Sein Flair für Bewegung und Tanz bringt er aus seinem Wirken als Tänzer und Tanzlehrer für Salsa mit.
- Kosten:** Teilen Sie uns mit, wie viele Stunden Sie für dieses Projekt aufwenden können und möchten. Wir stellen dann einen individuellen Vorschlag für Sie zusammen. Maximaler Umfang inklusive Vortrag sind 9 Stunden.
- Referenz:** Salsadancers GmbH, Santino Carvelli, 079 295 25 92