

Wechselspiel zwischen Körper und Psyche besser verstehen...

...Achtsamkeit und besseres Ich-Gefühl entwickeln!

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:** 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.
- Kosten:** Teil mir mit, wie viele Stunden du für dieses Projekt aufwenden kannst/ möchtest. Ich stelle dann einen individuellen Vorschlag für dich zusammen. Maximaler Umfang inklusive Vortrag sind 9 Stunden.
- Referenz:** Salsadancers GmbH, Santino Carvelli, 079 295 25 92