

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

Räumlichkeit und Infrastruktur: Gruppenraum mit Sitzkissen, Decken und Flipchart

Kursleitung: Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

