

Halbtagsseminar „Wie ich geh so geht es mir“

Erkenntnisse aus der Embodiment- und Hirnforschung nutzen

Zielgruppe

Gesamtpersonal

Thema

Richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, was fehlt, so erleben wir uns als ungenügend und defizitär. Unser Körper überträgt diese Signale auf die Atmung, den Gang und die Körperspannung. Doch umgekehrt funktioniert es genauso: Geben die körperlichen Funktionen das Signal „Alles bestens!“, fühlen wir uns auch psychisch wohl.

Im Seminar lernen Sie, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche gezielt für mehr Balance im Alltag zu nutzen. Probieren Sie es aus!

Dozentin

Gaby Hamm-Brink, pme Familienservice Allgäu-Bodensee-Ulm

Termin

31.05.2022, 13.00 bis ca. 16.30 Uhr

Ort

RKU, Oberer Eselsberg 45, 89081 Ulm

Kontakt und Anmeldung

0731 177-1602

Online unter www.berufliche-bildung-ulm.de oder per Mail an bildung.fw@rku.de

Das Seminar wird im Rahmen der Kooperation der Sana Kliniken AG und dem pme Familienservice durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos.

