

Seminar-Titel: Embodiment – Wechselwirkungen zwischen Körper & Psyche

 Termin:	 Ort:	 Referent*innen:
Di., 13.10. + Mi., 14.10.2026 von 9 bis 17 Uhr	Albert Schweitzer Haus , Garnisongasse 14-16, 1090 Wien	Schönherr , Anna

Lächle ich, weil ich gut gelaunt bin, oder bin ich gut gelaunt, weil ich lächle? Körpersprache ist bekannt als Ausdruck für die innere Verfassung. Mimik, Haltung und Bewegungsmuster wirken jedoch auch nach innen. Sie beeinflussen, wie sich ein Mensch fühlt und mit seiner Umgebung interagiert. Im Embodiment-Modell wird das psychische Erleben in Bezug zum ganzen Körper und der Umwelt gesehen.

In diesem Seminar geht es um die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche als Ressource in der Gesundheitsförderung. Das Embodiment-Modell und relevante Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung werden vorgestellt. Durch viele Übungen wird erfahrbar, wie sich durch verschiedene „Embodiments“ (Haltung, Atem- und Bewegungsmuster) Stimmung und Motivation verbessern. Wir beschäftigen uns mit der Sprache des Nervensystems und mit den Körpersignalen (Somatische Marker) aus dem Erfahrungsgedächtnis. Sie lernen Ressourcenarbeit mit Embodiment nach der Methode des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® kennen. Die Inhalte des Seminars können sowohl im beruflichen Kontext als auch im Privatleben sehr einfach angewendet werden.

SEMINAR:

- Das Embodiment-Modell
- Erkenntnisse aus der Gehirn- und Embodimentforschung
- Bewegungsmuster, die die Stimmung verbessern
- Die Sprache des Nervensystems
- "Somatische Marker": Körpersignale aus dem Erfahrungsgedächtnis und ihre Bedeutung für Handlungsfähigkeit und Entscheidungsfindung
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Ressourcenarbeit mit Embodiment in Kombination mit Sprache und Bildern nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
- Überblick über embodimentbasierte Interventionsformen in Therapie und Beratung

ZIELE:

- Sie lernen das Embodiment-Modell kennen und können die Bedeutung für Lern- und Veränderungsprozesse verstehen.
- Sie lernen, die Körperintelligenz als hilfreiche Informationsquelle für sich und Ihre Arbeit zu nutzen.
- Sie lernen Embodiment-Tools zur Ressourcenaktivierung und Nervensystemregulation kennen und können diese in Ihre Arbeit einbauen und nutzen.
- Sie erarbeiten ein persönliches Embodiment nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® als Ressource für den (Berufs-)Alltag.

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien

METHODEN:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Viele Übungen – Lernen durch Selbsterfahrung
- Kleingruppenarbeit und Erfahrungsaustausch
- Austausch zum Praxistransfer

ZIELGRUPPE:

- Interessierte und in der Gesundheitsförderung tätige Personen
- Pädagog*innen
- Berater*innen
- Multiplikator*innen



Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/ygcna/>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien