EMBODIMENT ENTDECKEN

KÖRPERLICHE RESSOURCEN NUTZEN

mit Elli Kutscha

Tagesworkshop in Leipzig

Sonntag, 16. 11.2025

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

79,- Euro

Inhalte:

Embodiment heißt übersetzt so etwas wie „Verkörperung“ und bedeutet, dass Körper, Psyche und Umwelt nicht getrennt voneinander betrachtet werden können, sondern in ständigen Wechselwirkungen zueinander stehen. Seit einigen Jahren gelangt das Thema Embodiment immer mehr in den Fokus der Wissenschaft und bietet viele praktische Ansätze für die Arbeit in verschiedenen Bereichen. In den Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und Umwelt schlummern nämlich viele Ressourcen, die in diesem Seminar nicht nur theoretisch verstanden, sondern auch praktisch entdeckt und ausprobiert werden dürfen.

Wie kann ich durch meinen Körper meine Stimmung beeinflussen? Für Entspannung oder Aktivierung sorgen? Mir meinen Alltag und meine Arbeit etwas leichter machen? Und wie kann ich das Wissen aus der Embodiment Theorie praktisch für mich selbst und auch für meine Arbeit mit Menschen nutzen? Diesen und mehr spannenden Fragen widmen wir uns in diesem Seminar in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmenden.

Das erwartet Dich:

- Wissenschaftlich fundierte Einführung in die Theorie und Hintergründe von Embodiment
- Praktische Basis-Übungen zur Stärkung der Verbindungen zwischen Körper und Geist
- Embodiment-Übungen zum Aktivieren und Entspannen
- Überblick über Embodiment-Übungen zur Stärkung von Ressourcen für den Alltag und für spezielle Situationen
- Anwendung von Embodiment und Raum zum Ausprobieren und für Fragen

EMBODIMENT ENTDECKEN
KÖRPERLICHE RESSOURCEN NUTZEN

Tagesworkshop in Leipzig

16.11.2025

Organisatorisches:

- **Termin**: Sonntag, 16. November 2025
- **Zeit**: 10:00 bis 17:00 Uhr inkl. eine Stunde Mittagspause
- **Ort**: LKJ Sachsen e.V., Nordplatz 1, 04105 Leipzig
- **Teilnahmegebühr**: 79,- Euro
- **Verpflegung**: Getränke und Snacks sind in der Teilnahmegebühr enthalten, für Mittagessen sorgt jede*r selbst
- **Workshopleitung**: Elli Kutscha, B.Sc. Angewandte Psychologie, Physiotherapeutin, Trainerin und Dozentin für Body & Mind Formate und ressourcenorientiertes Selbstmanagement, Autorin
- **Sonstiges**: Es gibt vor Ort die Möglichkeit das Buch “Embodiment entdecken - körperliche Ressourcen nutzen” für 29,90 zu erwerben

- **Mehr Infos und Anmeldung**: kontakt@ellikutscha.de oder +4916315676 11

https://ellikutscha.de

Anmeldung (bitte per Mail senden an kontakt@ellikutscha.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Tagesworkshop "Embodiment entdecken - körperliche Ressourcen nutzen" am Sonntag, den 16. November 2025 von 10 bis 17 Uhr in Leipzig an.

Die Anmeldung kann bis 2 Wochen vor Kursbeginn widerrufen werden.
Die Trainerin behält sich vor, den Kurs bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.
Bei kurzfristiger Absage durch die/den Teilnehmer*in wird eine Ausfallgebühr von 50,- Euro in Rechnung gestellt. Bei nachgewiesener Krankheit entfällt diese Gebühr.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen und mit der Speicherung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen des Kurses einverstanden.

Name:

Adresse:

E-Mail-Adresse:

Handynummer:

Datum und Unterschrift: