

09. März 2026

Embodiment

Wer kennt das nicht: eine akute Stresssituation und der Körper reagiert sofort. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln verspannen. Auch die andere Richtung ist möglich: Die Psyche reagiert auf den Körper. Genauso wie der Körper als «Spiegel der Seele» bezeichnet wird, ist die Psyche der «Spiegel des Körpers». Exakt diese Wechselwirkung wird mit «Embodiment» umschrieben.



Kursinhalt

- «Embodiment» und Selbstmanagement
- Körperhaltung und Emotionen
- Bewegung und Psyche
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Die Bedeutung der Spiegelneuronen
- Gedanken prägen die Realität
- Das Geheimnis Ihres persönlichen «Embodiments»

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen, welche Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche besteht
- erfahren, welchen Einfluss die Bewegung auf die Psyche hat
- erkennen, wie ihre Emotionen die Körperhaltung beeinflussen
- sind sich bewusst, was der Sinspruch «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» bedeutet
- üben, wie sie Embodiment im Berufsalltag umsetzen können

Dozentin

Marianne Gerber

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutInn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 09. März 2026

⌚ 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👉 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👉 Nichtmitglieder CHF 280.00

👉 Mitbringen: Schreibmaterial