

20. August 2026

Körperweisheit

In dieser Weiterbildung lernen wir unsere Körperweisheit nutzen und verstehen. Da sie uns immer begleitet, können wir stets auf ihre Weisheit zurückgreifen, sodass wir in jeder Situation diejenige Variante wählen können, die unsere Gesundheit stützt. Egal ob gestresster Manager oder besorgte Mutter, jeder Mensch sollte die Botschaften seiner Körperweisheit verstehen, um selbstverantwortlich über seine Gesundheit bestimmen zu können. Jetzt mehr denn je.



Kursinhalt

- Der Mensch, das dreiteilige Wesen
- Vorteil des Einbezugs sämtlicher Ebenen
- Weshalb die Körperweisheit so wichtig ist
- Die Hierarchie unserer Körperintelligenz
- Die Regeln der obersten hierarchischen Ebene
- Die 5 goldenen Regeln der Gesundheit
- Eine Strategie zur Unterstützung der Gesundheit bis ins hohe Alter

Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen die Regeln des Körpers
- kennen die Kommunikationstechnik, um die Weisheit des eigenen Körpers zu nutzen
- lernen die geeignete Meditationstechnik, um sich auf die Kommunikation vorzubereiten
- wissen, wie sie sich durch Einhalten der 5 goldenen Regeln mit ihrem eigenen Körper verbünden

Dozentin

Grazia Marchese

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Donnerstag, 20. August 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