

## Anmeldung

### re – Connect – KörperResilienz in einer körperfernen Zeit

Resilienz ist in aller Munde.

Was aber leider noch viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt, ist der Körper in der Resilienzarbeit. Dabei ist der Körper im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes eine wichtige Voraussetzung. Und das sowohl als „sechster Sinn“ in Bezug auf unsere Selbstwahrnehmung, als auch als wesentlich Ebene der Selbstregulation.

Unser Immunsystem steht ebenfalls unter stetiger wechselseitiger Beeinflussung von Körper und Seele und stellt wesentliche Faktoren der KörperResilienz dar und wie wir darauf Einfluss nehmen können.

Unser Körper ist die Heimat des unseren Autonomen Nervensystems, welches die Schnittstelle zwischen Körper, Gehirn & Psyche bildet. Somatische Marker sind richtungsweisend, um unsere Bedürfnisse und Emotionen „lesen“ zu können.

Ein Seminar, um (wieder) in den Kontakt mit unserem Körpererleben & Körperwissen in Kontakt zu kommen.

#### Inhalte :

- *KörperResilienz – Die Basis im re – Connect*
- *Somatische Marker – Hinweisschilder des Körpers lesen lernen*
- *3 Verarbeitungsebenen – Körper-, Emotionen- & Mentale Ebene*
- *Trauma & Körper – Körperlos oder Entkörperung*
- *Körpersymptome – Den Kontakt zum Körper neu kennenlernen*

#### Seminarzeiten Bildungsurlaub – „re-Connect“ –

**(5 Tage von Montag 11 h – Freitag 14 )**

26. Februar – 01. März 2024

Seminargebühr 480 € plus Übernachtung & Vollverpflegung 450 €

(Sonntag-Anreise gegen Aufpreis möglich)

#### Ansprechpartner (inhaltlich)



#### Institut für Weiterbildung & Prozessbegleitung

Trauma – Bindung – Resilienz

Kim Saskia Heckens

Österstraße 39 in 25704 Meldorf

Tel: 04832 – 978 80 80

E-Mail [info@institut-wendepunkte.de](mailto:info@institut-wendepunkte.de)

Website: [www.institut-wendepunkte.de](http://www.institut-wendepunkte.de)

#### Anmeldung über

#### Tagungshaus MIKADO

Zur großen Höhe 4

27243 Prinzhöfte

Tel: 04224 - 95 066

E-Mail: [kontakt@tagungshaus-mikado.de](mailto:kontakt@tagungshaus-mikado.de)

Website: [verein-prinzhoefte.de/tagungshaus-mikado/](http://verein-prinzhoefte.de/tagungshaus-mikado/)