

# Embodiment - Der eigene Körper als Wegweiser

Kursnummer	26Z131720
Beginn	Samstag, 27.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	Online
Lehrkraft	Kirsten Petersen
Kursentgelt	28,00 €

Oft leben wir so sehr in unserem Kopf, dass wir fast vergessen, dass der Rest von uns auch noch da ist. Dabei ist unser Körper weit mehr als nur das Taxi für den Verstand: Er ist ein Archiv unserer Geschichte, sozusagen ein Seismograph für die Gegenwart – denn er ist immer im Hier und Jetzt. Und vor allem ist er ein absolut ehrlicher Berater.

Viele Menschen funktionieren im Alltag wie auf Autopilot: Termine, Anforderungen, Verantwortung – und irgendwo dazwischen geht das eigene Spüren verloren. Unser Körper zeigt uns jedoch sehr deutlich, wenn etwas zu viel wird, wenn Grenzen überschritten werden oder wenn Gefühle nach Aufmerksamkeit rufen – manchmal leise, manchmal überaus deutlich.

Während der Kopf noch grübelt, was „richtig“ oder „vernünftig“ wäre, weiß der Körper oft längst, was sich stimmig anfühlt. Er kommuniziert nicht in Worten, sondern über Körpersignale wie Gänsehaut, ein tiefes Aufatmen, ein Knoten im Bauch oder ein Kribbeln in den Füßen.

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, sich selbst einmal ganz neu wahrzunehmen: über den **Atem, sanfte somatische Übungen und Körperwahrnehmung**, kombiniert mit kurzen, geführten Meditationen.

Schritt für Schritt entsteht mehr innerer Kontakt – und ein Verständnis dafür, wie Emotionen im Körper spürbar werden können, z. B. als Enge oder Weite, Wärme, Druck, Kribbeln, Schwere oder Leichtigkeit.

In spielerischer, achtsamer Atmosphäre lernen Sie:

- die Sprache Ihres Körpers besser zu verstehen
- Emotionen im Körper wahrzunehmen, ohne sie wegzudrücken oder zu bewerten
- über den Atem schneller in Ruhe und Stabilität zu finden
- Signale des Körpers früher zu erkennen – und sich selbst besser zu regulieren

Der Workshop ist abwechslungsreich gestaltet: mit kleinen Bewegungsimpulsen, Atemsequenzen, Spürreisen, Ruhephasen und optionalem Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur bequeme Kleidung und Neugier auf sich selbst.

**Alle Übungen erfolgen in einem ruhigen, gut angeleiteten Rahmen. Sie entscheiden jederzeit selbst, wie weit Sie mitmachen möchten.**

Ziel ist ein neues Körpergefühl: mehr innere Sicherheit, mehr Verbindung – und einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, eine Decke und ggf. etwas zu trinken.

**Hinweis:** Der Workshop dient der Selbsterfahrung und Entspannung. Er ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung und beinhaltet keine Diagnosen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.06.2026	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503