



in der Beratung

## Wahrnehmungs- und körperbasierte Interventionen

Wahrnehmen, was da ist und mit körperorientierten Methoden Hindernisse beseitigen und Ziele erreichen:

### Jahreskurs für Menschen in der Beratung

#### Inhalte:

- T**heoretische Grundlagen: Wahrnehmung-Gedanken-Körper-Stressmodus
- G**renzen-Lunge
- A**usgleich-Wertequadrat
- T**eam – Neuro – Emotionen – Konflikt - Erdung
- V**erantwortung - Holz
- S**elbstwirksamkeit - Ressourcenorientierung
- K**ommunikation - Verbindung
- L**ebendigkeit - Leichtigkeit
- V**ision – Flow - Kreativität

Ablauf: Kurze theoretische Inputs + Selbsterfahrung

**Ziel:** Ziele erreichen, Visionen verwirklichen, Ausgleich und Leichtigkeit entdecken, Resilienz trainieren

**Methode:** Achtsamkeit, Wahrnehmung, körperbasierte Methoden, systemische Ansätze

**Zielgruppen:** Menschen in der Beratung, Interessierte, die ihre Resilienz trainieren möchten, zum Stressabbau, Gesundheitsförderung

**Dauer:** 1 Jahr, 1 x pro Monat, insgesamt 30EH

**Zeit:** 18.00 - 20.15

**Kontakt:** [office@lichtblicke4you.at](mailto:office@lichtblicke4you.at)

**Kosten:** 620€

---

Elisabeth Peitl, MA – Supervision – Kinesiologie – Unternehmensberatung – BGF