

**Donnerstag, 09.10.**

09.30 Uhr

## **In die eigene Leichtigkeit und Freude kommen - Übungen aus dem Tanz, Embodiment und Yoga für den Arbeitsalltag / NEU**

Training

In diesem Kurs erforschen wir unsere Lebensfreude, Lebendigkeit und kreative Schöpferkraft. Dieses Seminar vermittelt Ihnen vielfältige Übungen für mehr Leichtigkeit und Freude, die Sie sowohl für die eigene Selbstfürsorge und in der Arbeit mit Klient\*innen anwenden können. Freude und Leichtigkeit sind Ressourcen und Qualitäten, die uns dabei unterstützen, die Dinge mit mehr Gelassenheit zu nehmen, mehr Entspannung in den Alltag zu bringen und auch die Verbindung zu anderen Menschen zu stärken.

Gerade in der Sozialen Arbeit brauchen wir Übungen, die uns mit unserer inneren Freude und Leichtigkeit verbinden, da diese Qualitäten im stressigen Alltag leicht verloren gehen können. Wir können sie tatsächlich trainieren und unsere Freude-Kompetenz stärken, indem wir den Körper in Bewegung bringen, neue Bewegungsmuster etablieren, mehr tanzen, einfache Yogaübungen machen und zusammen spielen. Dafür nutzen wir Elemente aus der Tanzmeditation, dem Yoga und Embodiment.

Was Embodiment ist: Nach einem Tanz oder einem Lachenfall fühlen wir uns wie verwandelt, höchstwahrscheinlich offener und lebendiger. Wir atmen anders, wir denken anders und fühlen anders. Gedanken und Gefühle haben einen Einfluss auf Körper und Atmung, aber genauso funktioniert es auch umgekehrt: Wenn wir unsere Körperhaltung verändern oder den Körper in Bewegung bringen, hat das eine unmittelbare Wirkung auf unsere Gedanken und Emotionen. Sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein und sie als Potential zu nutzen, das ist Embodiment.

Das Seminar vermittelt viele praktische Mini-Übungen, die auf einfache und spielerische Weise in den Alltag integriert, als teamstärkende Maßnahme angewandt oder gemeinsam mit Klient\*innen praktiziert werden können.

### **Seminarleitung**

#### **Julia Johannsen**

Yogalehrerin, Systemischer Coach, Dipl.-Sozialpädagogin, Embodied Facilitator, Lachtrainerin

### **Alle Termine zu diesem Thema**

9.10.2025 09:30 Uhr - 10.10.2025 17:00 Uhr

### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

**Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.