

KURS

EMBODIMENT KURS

Wie kommen wir in den Körper? **TALK WITH IT!**

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Sie möchten Ihr Repertoire fundiert in Richtung Embodiment erweitern und suchen nach einer geeigneten Fortbildung? Dafür habe ich das TALK WITH IT - Programm entwickelt. Es befähigt dazu, Schritt für Schritt in die Präsenz des eigenen Körpers hineinzuwachsen, das Körpersensorium zu entwickeln und die Beziehung mit dem Körper in allen Lebenslagen verlässlich und freundschaftlich zu gestalten.

TWI wird in Kursform mit bis zu **10 Teilnehmer*innen** unterrichtet und umfasst insgesamt **6 Embodiment-Tools und Selbstpraktiken**, die ich über zehn Jahre vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Konzepte entwickelt habe. Das Programm vermittelt Grundlagen zu Körperarbeit und Embodiment, Körpersprache, ganzheitliche Selbstwahrnehmungs-Tools, Techniken zur Sensibilisierung des Körpersensoriums und Vieles mehr. Die Inhalte werden an **6 Präsenz Tages-Workshop und in 6 Online-Workshops** in Theorie und Praxis vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses verfügt Ihr Team/Ihre Gruppe über gemeinsame theoretische Grundlagen, ein gemeinsames Embodiment-Verständnis und Körperpraktiken, mit denen Sie arbeiten können. Nun können Sie aus dem Erkenntnispotential Ihrer Körpersensorien schöpfen, mit Hilfe von speziellen Kommunikations-Tools über ihr jeweiliges Körperwissen sprechen und so Ihre Körperintelligenz in Arbeits-, Gestaltungs- und Entscheidungsprozesse miteinbeziehen.

Darüber hinaus erarbeiten Sie sich mit dem TALK WITH IT-Programm wichtige Basis-Kompetenzen, die eröffnen, sich immer weiter in Richtung Embodiment fortzubilden. Für Absolvent*innen biete ich persönlich Aufbauprogramme zu den Themen *'Embodied Leadership'* und *'Embodied Facilitation'* an, so dass Sie schließlich auch selbst körperorientierte Gruppen- und Transformationsprozesse begleiten können.

FÜR WEN IST DIESER EMBODIMENT-KURS SINNVOLL?

FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- ihr Repertoire seriös und fundiert in Richtung Embodiment erweitern und bewusst mit den Wechselwirkungen zwischen Denken und Körper arbeiten wollen
- Embodiment auf der Grundlage wissenschaftlicher Forschung lernen möchten
- aber über intellektuelles Wissen hinausgehen und die Intelligenz des Körpers integrieren wollen
- Körperpräsenz, Körpersensorium und das Wissen des Körpers als wichtig Quelle für tiefgreifendes Verstehen, Veränderung und Weiterentwicklung nutzen möchten
- nach ganzheitlichen Ansätzen für gesellschaftliche Transformation suchen
- Körpersignale bewusst wahrzunehmen und daraus Einsichten und Verständnis gewinnen wollen
- nach Wegen suchen, Selbsterkenntnis zu erhöhen und mitfühlende Beziehungen aufzubauen
- sich für nonverbale Körper-Kommunikation interessieren
- zukünftig selbst körperbewusste Transformationsprozesse begleiten wollen: EMBODIED FACILITATION
- EMBODIED LEADERSHIP praktizieren und mit Hilfe von Körperpräsenz interaktive Begegnungs- und Gesprächsräume gestalten möchten
- sich für planetare Prinzipien von Körperlichkeit interessieren und die Intelligenz der Natur aktivieren, ernst nehmen und leben wollen

MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

- das gesamte TALK WITH IT - Programm in Theorie und Praxis
- wissenschaftlich fundierte Embodiment-Selbstpraxis, mit der sie arbeiten und auf dessen Grundlage Sie Ihre Embodiment-Kompetenzen immer weiter vertiefen und entwickeln können
- Entwicklung des Körpersensorium und Kompetenz in der Deutung von Körpersignalen
- erweiterte Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten
- ganzheitliche Selbsterkenntnis
- authentische Körperpräsenz und Körperbeziehung
- Aktivierung von kollektivem Wissen und Team-Intelligenz
- Gesprächs-Tools für die kompetente Kommunikation über Körperwissen
- völlig neue Team-Zusammengehörigkeit durch körperbewusste soziale Interaktion
- gemeinsames Arbeiten und Innovation aus der Körperintelligenz heraus

Detailierte Inhalte zu den einzelnen TALK WITH IT-Tools finden Sie auf meiner Webseite:

<https://www.mira-weinrich.de/talk-with-it/>

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- UMFANG:
 - 6 Tagesworkshops
 - 6 Online-Workshops
- ORT:
 - Inhouse in Ihrer Organisation
 - ODER
 - Für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDRE

Embodiment braucht gekonnte und erfahrene Selbstpraxis. Der TALK WITH IT-Kurs ist ein bewährtes EMBODIMENT-Programm, das vielen Menschen individuelle Wege in die eigene Körperpräsenz und Körperbeziehung gezeigt hat. TWI ist logisch und zugleich intuitiv. Es knüpft an Körperwissen an, das nicht neu ist, sondern in uns allen schlummert. Indem es in Theorie und Praxis behutsam und klug aktiviert wird, ereignen sich Lernprozesse leicht und spielerisch. Jede*r hat einen Körper. Das ist das Natürlichste der Welt! Wir brauchen nur Erfahrungsräume, in denen Körperbeziehung ‚wieder‘ aktiviert und bewusst gestaltet wird.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die Wechselwirkung zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitions-wissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.