

## 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, die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper bewusst zu erfahren und zu gestalten, das Körpersensorium zu entwickeln und Schritt für Schritt in die eigene Körperpräsenz hineinzuwachsen.

TWI wird in Kursform mit bis zu **10 Teilnehmer\*innen** unterrichtet und umfasst insgesamt **6 Embodiment-Tools und Selbstpraktiken**, die ich über 15 Jahre auf der Basis meiner praktischen Arbeitserfahrung als Körpertherapeutin, neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, ausgewählter philosophischer Ansätze entwickelt und Erkenntnissen mit der lebendigen Natur habe. Das Programm vermittelt Grundlagen zu Körperarbeit und Embodiment, Körpersprache, holistischer Selbstwahrnehmung, Techniken zur Sensibilisierung des eigenen Körpersensoriums und Vieles mehr. Die Inhalte werden an **6 Präsenz Tages-Workshop** in Theorie und Praxis vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses verfügt Ihr Team/Ihre Gruppe über ein gemeinsames theoretisches Wissensfundament, ein Embodiment-Verständnis und Körperpraktiken, die Sie in Ihrem Kontext umsetzen und anwenden können. Sie werden befähigt aus dem Erkenntnispotential Ihrer Körpersensoren zu schöpfen und mit Hilfe von speziellen Kommunikations-Techniken auch über dieses Körperwissen zu sprechen. So können Sie in Zukunft Ihre Körperintelligenz in Ihre Arbeits-, Gestaltungs- und Entscheidungsprozesse miteinbeziehen.

Darüber hinaus erarbeiten Sie sich mit dem TALK WITH IT - Programm Embodiment-Basiskompetenzen, auf deren Grundlage Sie sich immer weiter fortbilden und weiterentwickeln können. Ich biete für Kursabsolvent\*innen Aufbauprogramme zu den Themen ‚*Embodied Leadership*‘ und ‚*Embodied Facilitation*‘ an. Diese haben das Ziel, dass Sie schließlich 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
- nach Wegen suchen, über intellektuelles Wissen hinauszugehen und die Intelligenz des Körpers zu integrieren
- Körperpräsenz, Körpersensorium und Körperwissen als wichtige Quellen für Verstehen, Veränderung und Weiterentwicklung nutzen wollen
- nach ganzheitlichen Ansätzen für gesellschaftliche Transformation suchen
- Holistische Selbsterkenntnis erhöhen wollen, um u.a. mitfühlende Beziehungen zu ermöglichen
- sich die Dimensionen nonverbaler Kommunikation interessieren
- zukünftig selbst körperbewusste Transformationsprozesse begleiten und mit Hilfe von Körperpräsenz interaktive Begegnungs- und Gesprächsräume gestalten möchten:  
EMBODIED FACILITATION & EMBODIED LEADERSHIP
- sich für planetare Prinzipien von Körperlichkeit interessieren und die Intelligenz der Natur aktivieren, ernst nehmen und bewusst leben wollen

### MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

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

Detaillierte 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
- ORT:
  - Inhouse in Ihrer Organisation  
ODER
  - in Heidelberg
  -

## DAS BESONDERE

Die Grundlage von Embodiment ist geschulte, gekonnte und erfahrene Selbstpraxis. Das TALK WITH IT-Programm ist ein bewährter EMBODIMENT-Kurs, der vielen individuelle Wege Menschen ermöglicht, in die eigene Körperpräsenz hineinzuwachsen und das Körpersensorium zu entwickeln. TWI ist logisch und zugleich intuitiv. Es knüpft an wissenschaftliche Forschungen und Körperwissen an, das in uns allen vorhanden ist. Indem Theorie und Praxis behutsam und gleichzeitig aktiviert werden, eröffnen sich leichte und natürliche Lernprozesse.

Jede\*r hat einen Körper. Embodiment ist etwas Natürliches. Wir brauchen nur Erfahrungs- und Übungsräume, in denen Körperbeziehung ‚wieder‘ aktiviert und gelernt wird.

**Ich freue mich auf Ihre Anfrage.**

## ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND\*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitsfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

*Wir fühlen, was wir denken - und wir denken, was wir fühlen.*