

Einladung zu „**Achtsam und Vital**“
Stressbewältigung durch **bioenergetische Körper-Übungen**
in der offenen Gruppe - **Mai und Juni 2018**

Unsere **stressreichen** Lebens- und Arbeitsräume an die wir uns anpassen um dazugehören¹ ... **reduzieren** die **Wahrnehmung unseres Körpers und seiner Bedürfnisse** sowie der **Realität**. **Chronische Muskelverspannungen** durch die wir bereits in der Kindheit unangenehme Gefühle abwehren¹ ... erzeugen permanent **Stress in unserem Körper und** behindern unseren Atem und unsere Vitalität. Beides **fehlt** uns für die **Bewältigung von Stress-Situationen im Alltag**. Und der **Dauerstress reduziert** unsere **Immun-Kraft**. Die **Entfremdung** von unserem **Körper** ist die Folge. Gerald Hüther, DER deutsche Hirnforscher bestätigt, dass Stress nur mit Hilfe des Körpers, der Gefühle und dem Verstand zu bewältigen ist. Rein kognitive Programme sind zum Scheitern verurteilt.²

Die WHO (World Health Organisation) hat zentrale **Kernkompetenzen** für ein **selbststeuerndes** und damit **gelingendes** Leben definiert. Die **Lebenskompetenz**, auf die alle folgenden aufbauen ist die **Selbst-Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse**, des eigenen Charakters, der Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen. Und **Stress-Bewältigung** gilt als aktuell entscheidende **Lebenskompetenz**.

Vielleicht stellen Sie sich nun die folgenden Fragen?

Wo gibt es einen **geschützten Übungs-Raum**,
in dem ich mit Gleichgesinnten **meinen eigenen Körper** (Atem, Haltung,
Standfestigkeit, Bewegung) **und seine Bedürfnisse vertieft wahrnehmen** und meinen
Realitätsbezug stärken kann?

in dem ich meine **chronischen Muskelverspannungen** spüren und sukzessive **lösen** und
zu meiner natürlichen Atem-Kraft und Vitalität wieder finden kann?

in dem ich sukzessive **Stress-frei** für die **Bewältigung des Alltags** werden kann?

Dann nehmen Sie an diesem gesundheitsfördernden offenen Gruppenangebot teil!

Montag 7. Mai, 4. Juni und 25. Juni 2018

Zeit: 18:30 bis 20:00, Gartengasse 19 (Hof), 1050 Wien

Teilnehmerbeitrag EUR 25,-- pro Termin, Leitung: Brigitte Ludwig, ev. mit Co-TrainerIn

Wirkung: durch Übungen schärfen Sie Ihre Körper-Wahrnehmungsfähigkeit - die
angeregten körperlichen Selbstheilungskräfte lösen chronischen Stress - größeres
Wohlbefinden, erholsamerer Schlaf und gestärkte Selbststeuerung sowie Gesundheit
(Bodenhaftung und Vitalität), mehr Lebendig-Sein.

Anmeldung bei

Brigitte Ludwig, pgoberatung@brigitte.ludwig.at oder 0664/2630642

¹ Gerald Hüther, Biologie der Angst, Wie aus Stress Gefühle werden, Göttingen, 2011

² Gerald Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten, Ein neurobiologischer Mutmacher, Frankfurt am Main, 2013