

## Unsicherheiten und Brüche : Emotion trifft Bewegung

### *(Neu-)Gestaltung des Alltags. Bewährtes, Überholtes, Neues.*

Einschränkungen bestimmen jetzt schon länger unseren Alltag. Beruflich wie privat hat sich vieles verändert. Homeoffice, gewollte und ungewollte Nähe und Distanz, Maskenpflicht, Unsicherheiten und Befürchtungen beschäftigen. Ein Wechselbad der Gefühle und des körperlichen Durcheinanders.

#### **Ein „So-wie-davor“ lässt auf sich warten.**

Begeben Sie sich mit uns auf den Weg und entdecken Sie Ihre Vitalität im Alltag wieder!

Gemeinsam forschen wir an den individuellen Auswirkungen der Krisenzeit: Unsicherheiten, Brüche und deren Wechselwirkung zwischen gefühlvollen Anteilen und Körper.

**Wir unterstützen Sie, Ihren Körper als Ressource und Signalgeber für Ihre Gefühlslage zu erkennen** und die Hinweise deutlicher zu verstehen. Ihre Emotionen sind die Basis für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit.

#### **Zielgruppe**

Menschen im Arbeitsprozess, die sich mit sich selbst und ihrem Umgang mit der aktuellen Situation auseinandersetzen möchten.

#### **Termin**

Workshopreihe bestehend aus 4 Terminen

**Starttermin voraussichtlich: Di, 06.10.2020 17:00 bis 19:30**

Abhängig von der dann aktuellen Situation.

Die weiteren Termine werden im Startworkshop vereinbart

#### **Ort**

voraussichtlich:  
Gartengasse 19  
1050 Wien

#### **Kosten**

je Termin € 60,--

#### **Trainerinnen**

Magdalena Glück, MSc und Mag<sup>a</sup>. Brigitte Ludwig

**Vor-Anmeldungen** bitte schriftlich an

Mag<sup>a</sup>. Brigitte Ludwig, [pgoberatung@brigitteludwig.at](mailto:pgoberatung@brigitteludwig.at), 0664/ 263 06 42