



## WORKSHOP "Psyche und Körper"

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie stark unsere Psyche auf den Körper wirkt und wie körperliche Beschwerden oft durch psychische Belastungen entstehen können. Bekannte Redensarten wie „Etwas schlägt mir auf den Magen“ oder „Sich etwas zu Herzen nehmen“ spiegeln dieses Wechselspiel wider. Der Workshop vermittelt, wie Gedanken und Emotionen das Wohlbefinden beeinflussen, etwa durch ihre Wirkung auf das Immunsystem und das vegetative Nervensystem.

Das Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden zu zeigen, wie sie eine gesunde Balance zwischen Psyche und Körper wiederherstellen können, um so ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden vorzubeugen.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper
- Einfluss von Gedanken und Emotionen auf das Immunsystem und das vegetative Nervensystem
- Strategien zur Wiederherstellung der Balance zwischen Psyche und Körper



#### ZEIT/ DAUER

90 Minuten

#### ANZAHL TEILNEHMER

individuell

#### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

#### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

#### PREIS

250,00 €

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

\*\* Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.