

Die Intelligenz des Körpers – Körperbasierte Aufmerksamkeit entwickeln

Kurzbeschreibung	Wir lernen, die Sprache unseres Körpers erkennen und sie zu entziffern.
Kursinhalt	Körperbasierte Aufmerksamkeit in der Yoga- und Meditationspraxis entwickeln. Das geschieht über das Erkennen verschiedener Zustände im Körper (z.B. Taubheit, Enge oder Schmerz) und deren Übersetzung in verständliche Begriffe. Daraus folgt die adäquate angepasste Praxis.
Ziele	Ein wichtiges Lernziel besteht darin, Gelerntes lösungs- und prozessorientiert in den Alltag zu integrieren. Das unterstützt die TN in ihrer Selbstwahrnehmung; Selbstregulation und Genesungskompetenzen werden gestärkt. Zum Beispiel vom Zustand der Taubheit in einen Zustand des Unbehagens zu gelangen (als positives Signal) und verschiedene Schichten der (Ver-)Spannung zu entdecken bis hin zum „leeren Raum“.
Kursleitung	Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH/EYU. KomplementärerTherapeutinnen mit eidg. Diplom. Meditaionskursleiterinnen. Erwachsenenbildnerinnen SVEB.
Termine	26. April 2025 // 23. August 2025 // 29. November 2025
Anmeldeschluss	23. März 2025
FN	24 Stunden Kontaktstudium und mind. 25 Stunden Eigenerfahrung (EMR-anerkannt)
TN-Zahl	min. 8, max. 12
Ort	Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), 3052 Zollikofen
Kosten	YCH-Mitglieder: CHF 570.00, Nichtmitglieder: CHF 620.00
Rücktritt	Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis spätestens 23. März 2025. Erfolgt die Abmeldung nach dem 23. März 2025, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.
Anmeldung	Ruth Westhauser: ruth.westhauser@bluewin.ch // Yvonne Westphale: yvonne.westphale@bluewin.ch
Link	www.ruth.westhauser.ch www.yoga-zollikofen.ch