



## Kurzwebinarreihe: Den Körper miteinbeziehen

---

In dieser Webinarreihe beschäftigen wir uns mit verschiedensten Möglichkeiten, den Körper in die psychosoziale und sozialpsychiatrische Arbeit einzubeziehen. Wie können wir unsere Klient\*innen unterstützen, den Körper überhaupt besser wahrzunehmen? Wie können Methoden wie Atemtechniken, Entspannung, Bewegung und Achtsamkeit genutzt werden? Und wie können über einen besseren Zugang zum Körper die Motivation, soziale Integration, Emotionsregulation und die Lebenszufriedenheit verbessert werden?

### Der Körper als Schlüssel zu Wohlbefinden und psychischer Stabilität

Mi, 23.10.2024 | 15.30-17.30 Uhr

### Körpermethoden bei verschiedenen Krankheitsbildern wie Depressionen, Psychosen und Traumata

Mi, 30.10.2024 | 15.30-17.30 Uhr

### Wie können wir mit Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen im Einzel- und Gruppensetting arbeiten?

Mi, 13.11.2024 | 15.30-17.30 Uhr

### Genug Bewegung, erholsamer Schlaf und bessere Ernährung

Mi, 27.11.2024 | 15.30-17.30 Uhr

### Einen liebevollen Zugang zum eigenen Körper finden

Mi, 11.12.2024 | 15.30-17.30 Uhr

**Kosten:** Je 29 EUR, alle 5 Kurzwebinare der Borderline-Reihe für 129 EUR.

Wenn Sie die ganze Webinarreihe buchen, muss nicht immer die gleiche Person an allen Webinaren teilnehmen. Bei Abwesenheit können Sie den Zugangscode zum Kurs auch an z.B. Kollegen oder Kolleginnen weitergeben.