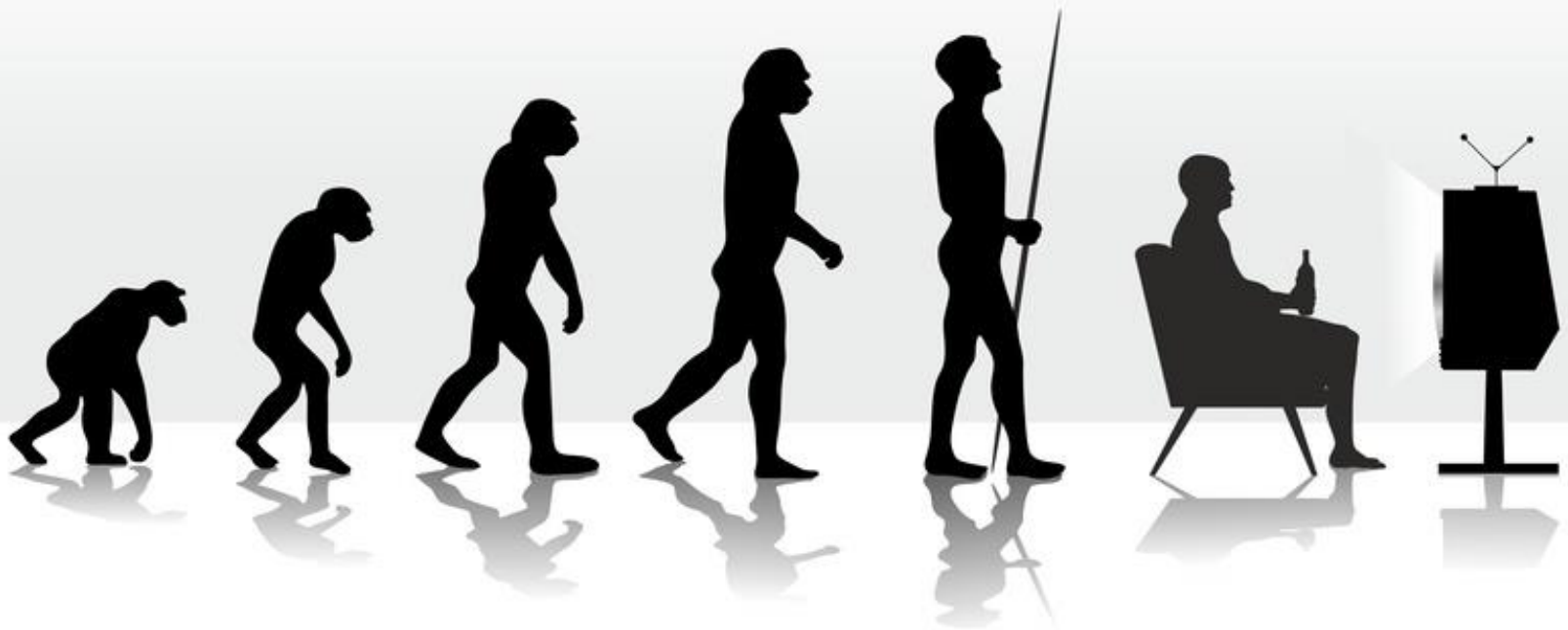


## Workshop 6

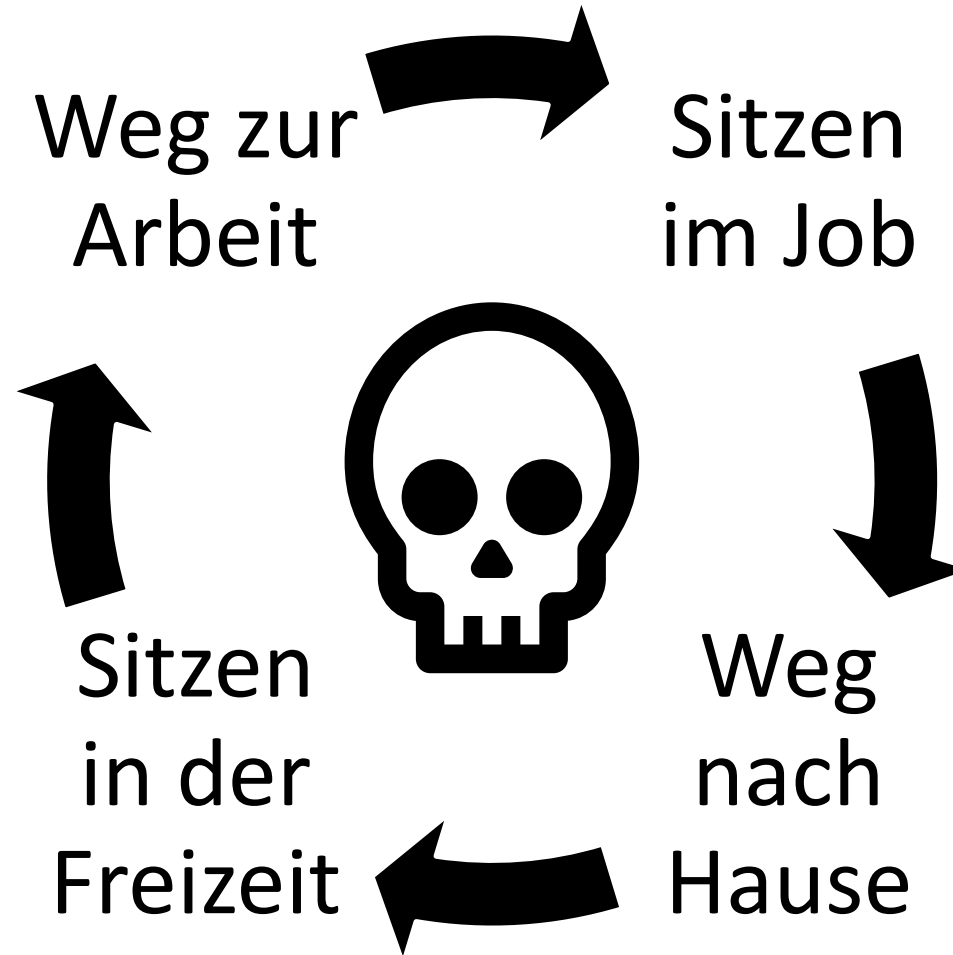
# Leib und Seele

Die Wechselwirkung von  
Körper und Psyche (nutzen)



# Nicht artgerechte Haltung von Menschen!

Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.



**Teufelskreis durchbrechen!**

## Workshop 6

### Leib und Seele

#### Die Bedürfnisse meines Körpers

Was benötigt mein Körper, um gesund zu bleiben, belastbar und leistungsfähig zu sein, um mir ein gutes Körpergefühl zu geben und mein Wohlbefinden zu gewährleisten?




# Das Fahrzeug für deine Lebensreise



**Na dann – gute Fahrt!**

Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# Körper = Tempel der Seele



„Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.



# Und nun Praxis

# Übungen im Sitzen: Schulterdrehen



Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.



# Übungen im Sitzen: Windmühle



Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# Übungen im Sitzen: Brustöffner



Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# Übungen im Sitzen: Stuhl-Kniebeuge



Sprung;-)

# Übungen im Sitzen: Dehnung des M. Piriformis



Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# Übungen im Stehen: Wadenheben / Venenpumpe



# Übungen im Stehen: Stehen auf einem Bein



Das freie Bein anheben bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist, und dann wieder absenken und mit dem Fuß auf den Boden tippen.

# Übungen im Stehen: Holzhacker



Leicht(er)



Schwer(er)

# Übungen im Stehen: Dehnung der Oberschenkel-Rückseite





# Viel Spaß beim Üben!!!



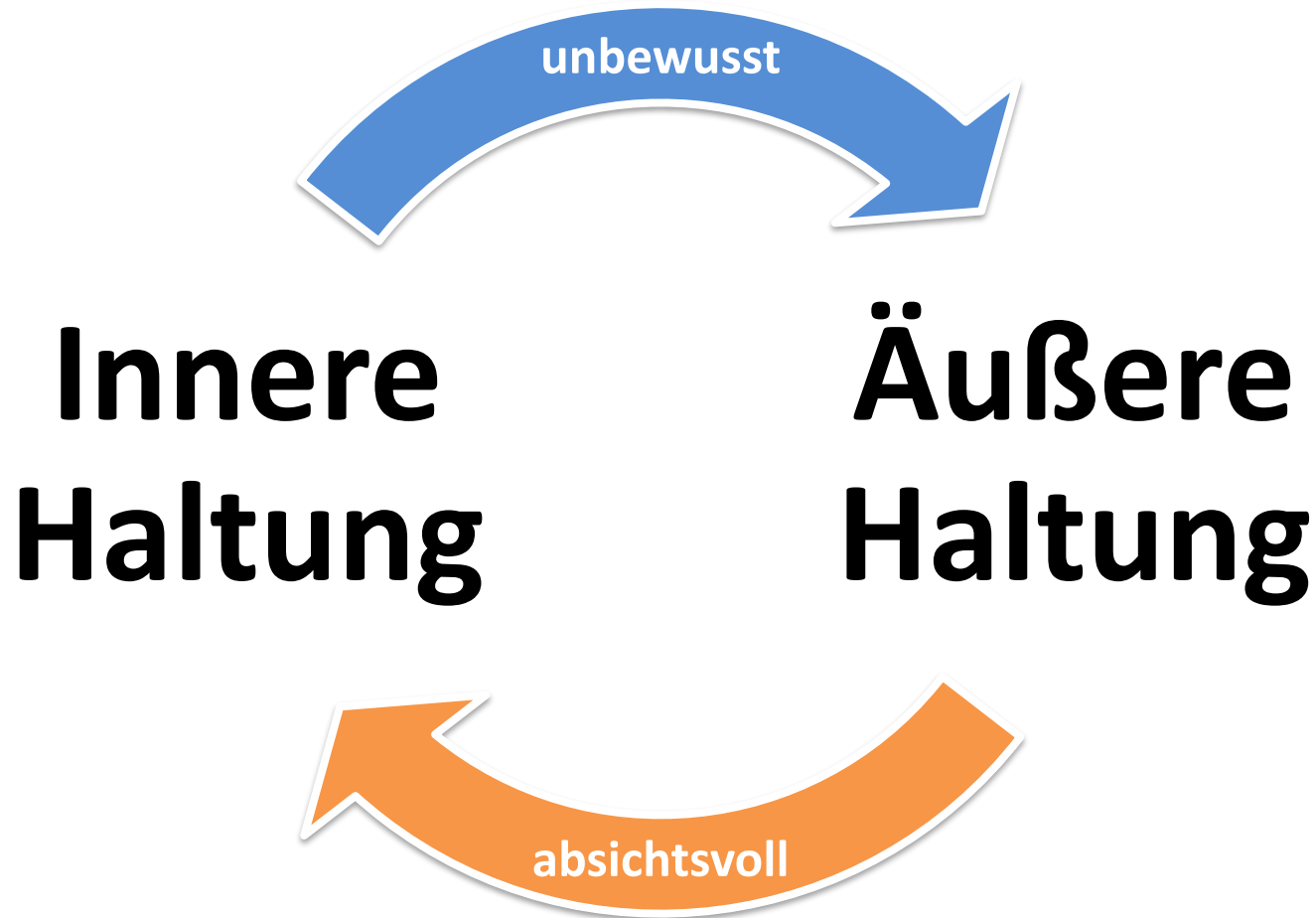
Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# Embodiment (Verkörperung)





Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.



*„Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein.“*

Thich Nhat Hahn

# Body2Brain-App

## SOFORTHILFE

Wähle Stimmung und Ort aus.

Zu Hause    Am Arbeitsplatz    Unterwegs

Los!

**AUSWAHL**    ÜBUNGEN    METHODE    AUTORIN    MEHR

Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.

# **5 Tipps für Leib & Seele**

**Achte (auf) deinen Körper!**



**Versorge deinen Körper gut!**



**Achte auf ausreichend Erholung!**



**Nutze die Wechselwirkung von Leib & Seele!**



**Harmonisiere Leib & Seele durch deinen Atem!**



*„Einfache Übungen wie  
bewusstes Atmen und Lächeln  
sind sehr wichtig. Sie können  
unsere Zivilisation verändern.“*

Thich Nhat Hahn

Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben.



## Arne Trommer

**Sich selbst gesund führen**

Vorträge, Seminare, Beratung & Coaching

[www.arnetrommer.de](http://www.arnetrommer.de)

[info@arnetrommer.de](mailto:info@arnetrommer.de)

[www.instagram.com/arnetrommer](https://www.instagram.com/arnetrommer)

