



# Embodiment im Stressmanagement

**Kursbeginn:** 08.11.2025

**Beginn:** 09:00 Uhr

**Ende:** 13:00 Uhr

## Beschreibung:

Körperintelligenz nutzen um Stress nachhaltig zu reduzieren!

Stress ist nicht nur in aller Munde, er gehört vielfach auch zum guten Ton. Schließlich bemisst er die Leistung einer Gesellschaft, die "höher, schneller, weiter" als Credo zu haben scheint. Dabei gilt es bei Stress grundsätzlich zwischen motivierendem Ansporn und krankmachender Überforderung zu unterscheiden, digitalen Stress mitzubedenken und den Körper als Signalgeber für ebenjenen negativen Stress ausmachen zu lernen.

Unter Embodiment wird verstanden, dass psychische Symptome und körperliche Verhaltensweisen aufeinander aufbauen. So wirkt beispielsweise eine Depression oft wie ein schweres Gewicht auf den Schultern. Gliederschmerzen, Rückenschmerzen, eingeschränkte Mobilität oder Haltungsschäden können mit dem Gefühl, dass Probleme auf der Psyche und damit dem gesamten Menschen lasten, einhergehen. Positives Denken und Sprechen hingegen können sich auch auf die Gesundheit des Körpers und damit die Wirkmechanismen des Gehirns auswirken. Kognitive Übungen und Bewegungen werden miteinander verknüpft und wirken so auf alle Bereiche des Körpers ein.

## Inhalte:

- Hintergründe zu Stress und digitalen Stress
- Hintergründe zu Embodiment als ganzheitlichen Zugang zu gelungenem Stressmanagement
- Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit Stress
- Strategien und Möglichkeiten, eigene Ressourcen zu aktivieren und Energie zu sparen

**Referentin:** Johanna Constantini, PhD. (Klinische-, Arbeits- und Sportpsychologin mit Arbeitsschwerpunkten in den Bereichen Resilienz, digitale Medien und Umgang mit digitalen Medien, ganzheitliches Stressmanagement, [www.constantini.at](http://www.constantini.at))

**Eintritt:** 85,- inkl. Pausenverpflegung

**Zielgruppe:** Alle Interessierten.

**Max. TeilnehmerInnenzahl: 20**