

Embodiment-Parcours

Lustvoll Gehen – der Körper macht Stimmung

Embodiment, ein Begriff aus der (Neuro)Psychologie, beschreibt das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Umwelt als untrennbares, sich wechselseitig beeinflussendes Geschehen.

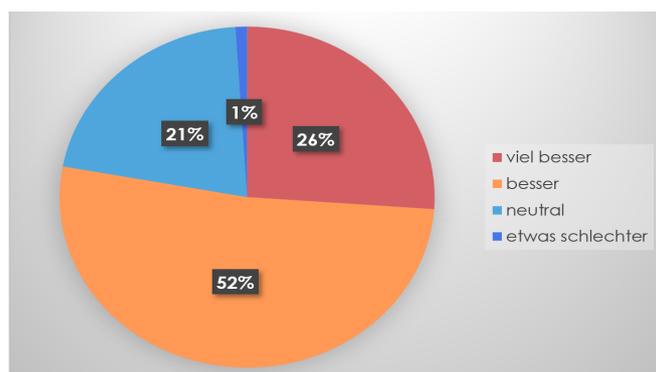
Experimentieren Sie mit wohltuenden Signalen und Ideen Ihres Körpers. Sie können sich vom Alltag **entschleunigen, erholen sich und schöpfen Kraft** aus den Möglichkeiten Ihres Körpers.

Die Besonderheit: Sie wandern von Impulstafel zu Impulstafel mit einer neuen Idee, Ihren Körper auf besondere Art und Weise beim Gehen einzusetzen. Nehmen Sie währenddessen die Wirkung auf Ihre Stimmung und Ihre Gedanken wahr!

Körper wirkt auf Psyche!
Lassen Sie sich überraschen.

Wissenschaftlich evaluiert!

Stimmung und Wohlbefinden steigen



"Der Embodiment-Parcours verbessert Stimmung und Wohlbefinden signifikant"