

Mit Embodiment wird alles leichter .....

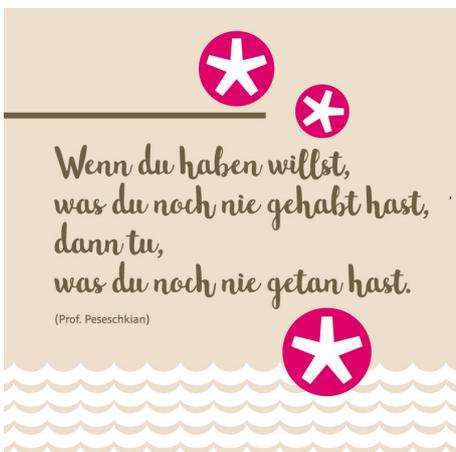
## Wie du am meisten aus deinem Workshop für dich mitnimmst



- Was willst du lernen & mitnehmen?
- Situationen & gewünschtes Erleben ...
- WOFÜR: konkrete Situationen



- Was hilft dir, ins Tun zu kommen?
- Motivate: In Bewegung kommt was in Bewegung
- Dein WARUM & WOFÜR
- Wer profitiert auch davon, wenn es dir gut geht?



- Was ist das Beste, was für dich dabei rausspringen könnte: wenn du regelmäßig gut für dich sorgst?
- Was hilft dir, dranzubleiben: gute Gewohnheiten & Erinnerungshilfen

Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

**5 Finger & ein Handrücken: Wie du mehr für dich mitnimmst & ins Tun kommst**



*Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen*



Mit Embodiment wird alles leichter .....

## Embodiment & Selbstfürsorge: Wie du deine psychische Gesundheit in 4 Stufen schützt & stärkst



### Was machst du jeden Tag für deine mentale Gesundheit?

Viele Übungen mit Inhalten aus der Positiven Psychologie rund um deine mentale Gesundheit und dein erfülltes Leben gib'ts in der Ressourcen-Schatzkiste **GUTE GEWOHNHEITEN für dein GUTES LEBEN**: Mini-Audios (jeder Impuls = 7 Minuten) + Erklärgrafiken dazu. Die kannst du für dich selbst oder für deine Klienten nutzen.

Interesse an Ressourcen-Schatzkiste **GUTE GEWOHNHEITEN für dein GUTES LEBEN**?  
Schreib' mir eine Mail: [stb@maincoach.de](mailto:stb@maincoach.de) - und ich schick' dir mehr Infos.

Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

## 3 mal tgl. 3 Minuten: Wie Du morgens, mittags, abends gut für dich sorgst

Embodiment-Übung	Wirkung: hilft bei / gegen	Wirkung: hilft für ....
<b>Morgens</b>		
<b>Mittags</b>		
<b>Feierabend / Abends</b>		

Was machst du jeden Tag für dich: um gesund & fit zu bleiben und dein leben in vollen Zügen zu genießen?

Lerne, wie du jeden Tag deine mentale Gesundheit stärkst und dein autonomes Nervensystem regulierst: Denn nur wenn's dir gut geht, kannst du gut für andere da sein.

**Wie du dir selbst und anderen leichter hilfst:**

- Fortbildung zum Embodiment-Ersthelfer: Viele Übungen mit Inhalten aus der Positiven Psychologie rund um deine mentale Gesundheit und dein erfülltes Leben gibt's in der Ressourcen-Schatzkiste **GUTE GEWOHNHEITEN** für dein **GUTES LEBEN**:

Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

## Wunschzettel: In Bewegung kommt was in Bewegung

**Machst du mit? Gemeinsam können wir mehr bewegen: DANKE für deine Unterstützung!**

Deine Wünsche für den Embodiment Erste Hilfe-Koffer:

- Kreuze an, welche Übungen du besonders wichtig findest: für dich selbst und / oder deine Klienten. Ergänze auch deine Lieblingsübungen aus dem Workshop. 1000 DANK für deine Hilfe!
- Trag' ein, WOFÜR (für welche Situation / für welche Wirkung) du gerne eine Übung hättest.

Prio	Embodiment-Übung	Wirkung: hilft bei / gegen	Wirkung: hilft für ....
	Nein-Nein-Medi	Innerer Unruhe, Stress, verspannter Nacken	Ruhe tanken
	Schulter-Acht	Verspannte Schultern, flacher Atem	Schultern lockern, Atmung vertiefen, Körper-WN verbessern
	Triple Cross / Vagus-Atmung	Innerer Unruhe, nicht abschalten können	Ruhe tanken & Parasympathikus aktivieren
	Liegende Acht	Stress, Entscheidungsdruck	Dich in deine Mitte bringen & mehr in Balance sein, mehr Schwung oder mehr innere Ruhe
	54321 VAKOG	Grübeln, Ratterratter, Sorgen, in der Zukunft oder Vergangenheit verhaftet sein	Raus aus belastenden Gedanken, Grübeln & Sorgen - präsenter sein / besser zuhören
	Sorgen hinter dich werfen	Sorgen, Grübeln, in der Zukunft oder Vergangenheit verhaftet sein	Sorgen hinter dir lassen, runterkommen, dich leichter / entspannter fühlen; Lösungen im Hier & Jetzt
	Energie-Reiben + Worauf freue ich mich heute?	Lustlosigkeit, schlechter Laune	Morgens mit Energie & Vorfreude in den Tag starten
	Ich schaff' das- / Ich mach' das-Grooves	Prokrastination	Loslegen & dranbleiben
	Body Percussion	Anspannung abperlen lassen	Locker werden, dich besser konzentrieren
	Schmetterlingsumarmung	Rast- & Ruhelosigkeit, Stress - immer :-)	Innere Ruhe, Zentrierung

**Hinterlass' mir deine Email-Adresse, wovon du mehr Infos haben magst:**

- Gratis Embodiment-Übungen und gratis Embodiment-ABC
- Fortbildung zum Embodiment-Ersthelfer: Frankfurt 3. / 4. Feb 2024
- Online Selber lernen: Embodiment Erste Hilfe-Koffer - Dir selbst und anderen besser helfen
- Online Ressourcen-Schatzkiste GUTE GEWOHNHEITEN fürs GUTE LEBEN (Mini Audios 7 Minuten + Arbeitsblätter mit Erklärgrafiken für dein erfülltes Leben und deine mentale Gesundheit)
- Mehr Infos zu Vorträgen, Workshops & Trainings

—> **Deine Email-Adresse** \_\_\_\_\_

—> **Dein Vor- und Nachname** \_\_\_\_\_

Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

**Embodiment: Was ist das? Was ist es nicht?**

*Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen*



Mit Embodiment wird alles leichter .....

**Selbstfürsorge: Was ist das? Was ist es nicht?**

*Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen*



Mit Embodiment wird alles leichter .....

## Ganzheitliche Selbstfürsorge: Eudaimonisches & hedonisches Glück

**Hedonia =  
Das schöne Leben**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Hedonia + Eudaimonia**



**Eudaimonia =  
Das gute Leben**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Welche Seite lebst du aktuell mehr?**

**Welche Seite(n) möchtest du gerne mehr leben?**

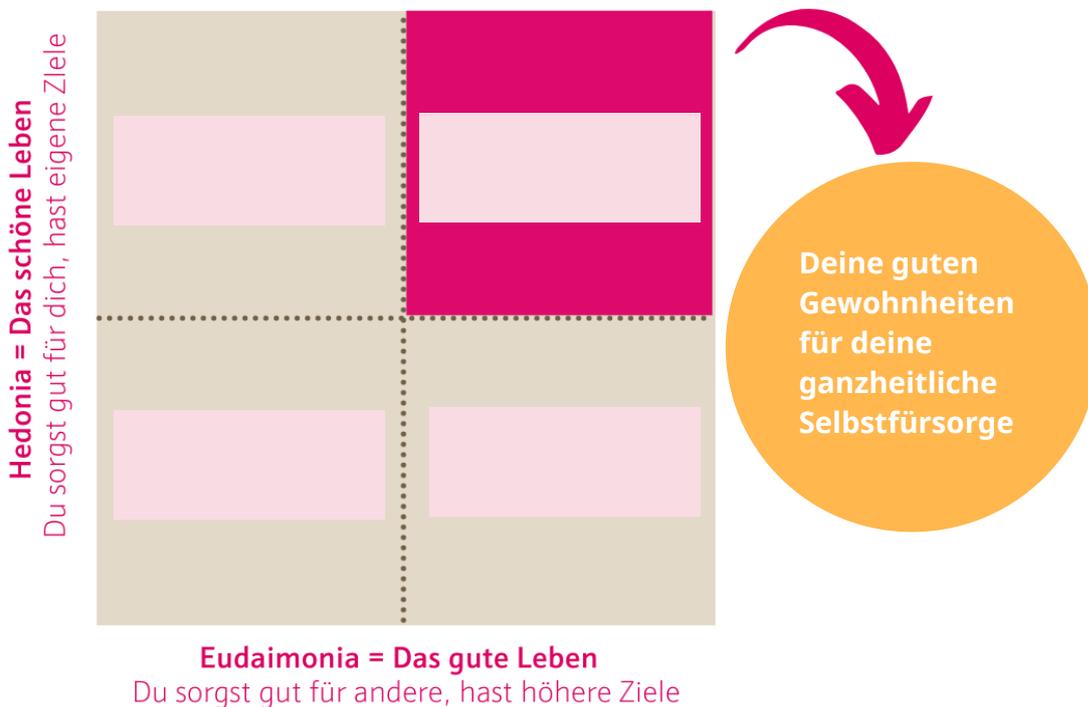
Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

## Ganzheitliche Selbstfürsorge: Eudaimonisches & hedonisches Glück

### LEBEN HEISST AUSSUCHEN WELCHES LEBEN WILLST DU LEBEN?



In welchem Quadranten lebst du momentan?

Welchen Quadranten verkörperst du aktuell bzw. dein Lebensstil?

Viele Übungen mit Inhalten aus der Positiven Psychologie rund um deine mentale Gesundheit und dein erfülltes Leben gibt's in der Ressourcen-Schatzkiste **GUTE GEWOHNHEITEN** für dein **GUTES LEBEN**: Mini-Audios (jeder Impuls = 7 Minuten) + Erklärgrafiken dazu. Die kannst du für dich selbst oder für deine Klienten nutzen.

Interesse an Ressourcen-Schatzkiste **GUTE GEWOHNHEITEN** für dein **GUTES LEBEN**?  
Schreib' mir eine Mail: [stb@maincoach.de](mailto:stb@maincoach.de) - und ich schick' dir mehr Infos.

Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen



Mit Embodiment wird alles leichter .....

**Deine Embodiment-Sammlung: Einige Übungen auf einen Blick**  
*Wer nur einen Hammer hat, für den ist jedes Problem ein Nagel.*

—> Ergänze hier alle Übungen aus dem Workshop

Embodiment-Übung	Wirkung: hilft bei / gegen	Wirkung: hilft für ....
Nein-Nein-Medi	Innerer Unruhe, Stress, verspannter Nacken	Ruhe tanken
Schulter-Acht	Verspannte Schultern, flacher Atem	Schultern lockern, Atmung vertiefen, Körper-WN verbessern
Triple Cross / Vagus-Atmung	Innerer Unruhe, nicht abschalten können	Ruhe tanken & Parasympathikus aktivieren
Liegende Acht	Stress, Entscheidungsdruck	Dich in deine Mitte bringen & mehr in Balance sein, mehr Schwung oder mehr innere Ruhe
54321 VAKOG	Grübeln, Ratterratter, Sorgen, in der Zukunft oder Vergangenheit verhaftet sein	Raus aus belastenden Gedanken, Grübeln & Sorgen - präsenter sein / besser zuhören
Sorgen hinter dir lassen	Sorgen, Grübeln, in der Zukunft oder Vergangenheit verhaftet sein	Sorgen hinter dir lassen, runterkommen, dich leichter / entspannter fühlen; Lösungen im Hier & Jetzt
Energie-Reiben + Worauf freue ich mich heute?	Lustlosigkeit, schlechter Laune	Morgens mit Energie & Vorfreude in den Tag starten
Ich schaff' das- / Ich mach' das-Grooves	Prokrastination	Loslegen & dranbleiben



Mehr Infos über den QR-Code:  
einfach scannen





