campus³
Therapie Pflege Gesundheit

ZURÜCK IN DEINE BALANCE – DEIN KÖRPER ALS KRAFTQUELLE

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

ZURÜCK IN DEINE BALANCE – DEIN KÖRPER ALS KRAFTQUELLE

EINLEITUNG

Ein Tag für mehr Ruhe, Energie und innere Stabilität

Unser Alltag fordert uns auf vielen Ebenen – körperlich, mental und emotional. Oft bemerken wir erst spät, dass wir aus unserer Balance geraten sind: Der Körper ist angespannt, die Gedanken kommen nicht zur Ruhe, die Energie fehlt oder wir fühlen uns innerlich unruhig und wenig verbunden mit uns selbst.

In diesem Tagesworkshop lernst du, deinen eigenen Zustand bewusster wahrzunehmen und die Signale deines Körpers früher zu erkennen. Du erfährst, was wir unter Energie, Regulation und innerer Balance verstehen können und wie Körper, Gedanken und Emotionen miteinander in Verbindung stehen.

Mit einfachen Körper-, Atem-, Wahrnehmungs- und Energieübungen, Meditation, Stimme und Selbstreflexion erfährst du verschiedene Möglichkeiten, um Anspannung loszulassen und deine eigene Regulation zu unterstützen.

Elemente aus der energetischen Körperarbeit und den fünf Wandlungsphasen **Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde** ergänzen den Tag und eröffnen einen weiteren Blick auf unterschiedliche Energie- und Emotionsqualitäten.

Im Mittelpunkt steht dabei immer die praktische Frage: **Was hilft mir persönlich, wieder mehr bei mir und in meine Balance zu kommen?**

ZIELE

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein bewussteres Gespür für ihren eigenen körperlichen, mentalen und emotionalen Zustand
- erkennen persönliche Anzeichen dafür, wenn Anspannung zunimmt oder die eigene Balance verloren geht
- lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Entspannung, Regulation und einen guten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu unterstütze
- erfahren, wie Bewegung, Atmung, Stimme, Körperwahrnehmung und energetische Übungen auf das eigene Erleben wirken können
- erhalten einen Einblick in die fünf Wandlungsphasen und die damit verbundenen Energie- und Emotionsqualitäten
- lernen einfache Selbsthilfeübungen kennen, die sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen

- stellen sich aus den Erfahrungen des Tages einen persönlichen Werkzeugkoffer für mehr Balance im Alltag zusammen

INHALTE

- Was verstehen wir unter Energie und innerer Balance?
- Den eigenen Zustand wahrnehmen: Wie fühlt sich Balance an – und woran erkenne ich, dass ich aus meiner Mitte geraten bin?
- Zusammenhang von Körperwahrnehmung, Gedanken, Emotionen und Energie
- Einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Übungen zum Loslassen körperlicher Anspannung
- Atemübungen und bewusster Einsatz der Stimme
- Schütteln, Bewegung und Energieflussübungen
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Journaling und Selbstreflexion
- Übungen aus der energetischen Körperarbeit und Akupressur
- Einführung in die fünf Wandlungsphasen Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde sowie ausgewählte Übungen und Meditationen dazu
- Arbeit mit unterschiedlichen emotionalen und energetischen Qualitäten
- Partner- und Gruppenübungen
- ausgewählte Selbsthilfegriffe, unter anderem aus der EMMETT-Methode
- Entwicklung persönlicher Rituale und Übungen für den Alltag
- Zusammenstellung eines individuellen „Balance-Werkzeugkoffers“

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Tagesworkshop ist erlebnis- und praxisorientiert aufgebaut und verbindet kurze theoretische Inputs mit unmittelbarer Selbsterfahrung.

Die Teilnehmenden lernen die verschiedenen Methoden nicht nur kennen, sondern probieren sie direkt aus und beobachten deren Wirkung auf das eigene Körpergefühl und Erleben.

Gearbeitet wird mit:

- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Atem und Stimme
- energetischen Übungen und Akupressur
- Bewegung und Schütteln
- Meditationen
- Journaling und Selbstreflexion
- Partner- und Kleingruppenübungen
- gemeinsamen Austausch- und Integrationsphasen

Dabei geht es nicht darum, jede Methode für jeden Menschen passend zu machen. Vielmehr können die Teilnehmenden herausfinden, welche Werkzeuge ihnen persönlich guttun und sich realistisch in ihren Alltag integrieren lassen.

ca. 80 % Praxis / 20 % Wissensvermittlung und Reflexion

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Advanced Emmett Instruktorin
- Dipl. Physiotherapeutin FH
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit

KURSVORAUSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer, die ihren Körper bewusster wahrnehmen und praktische Möglichkeiten für mehr Entspannung, Regulation und innere Balance kennenlernen möchten.

Die Übungen werden so angeleitet, dass sie im Rahmen der eigenen körperlichen Möglichkeiten durchgeführt werden können.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Kein Vorbereitungsauftrag erforderlich.

Wer möchte, kann sich vor dem Workshop bereits folgende Frage stellen:

„Woran merke ich persönlich, dass ich aus meiner Balance geraten bin – und was hilft mir bisher, wieder zu mir zu kommen?“

Diese Beobachtungen können in den Workshop mitgebracht werden.

LEITUNG

Andrea Joho

Diplomierte Physiotherapeutin sowie diplomierte AEK-Therapeutin (Akupressur und energetische Körperarbeit nach Coaz). Ergänzend ist Andrea Joho EMMETT-Therapeutin und -Dozentin sowie ausgebildete spirituelle Frauenbegleiterin.

Durch ihre langjährige therapeutische Tätigkeit verfügt sie über umfassende Erfahrung in der Arbeit mit dem menschlichen Körper und verbindet in ihren Workshops fundiertes Körperwissen mit Körperwahrnehmung, energetischer Körperarbeit, Bewegung, Entspannung und achtsamer Selbsterfahrung.

Ihr Anliegen ist es, Menschen einfache und alltagstaugliche Möglichkeiten mitzugeben, mit denen sie ihren eigenen Zustand bewusster wahrnehmen und ihre persönlichen Ressourcen gezielt unterstützen können.

BEMERKUNGEN

Bitte bequeme Kleidung tragen bzw. mitbringen, in der Bewegung und Körperübungen angenehm möglich sind.

Ein persönliches Journal oder Notizbuch sowie etwas zu schreiben sind empfehlenswert.

Der Workshop dient der Wissensvermittlung, Körperwahrnehmung und persönlichen Selbsterfahrung und

ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	19.02.2027	09.00 - 17.00 Uhr	99127	Deutsch	CHF 280.-