

## „Druck raus - Energie rein“

- ▶ Gedanken beruhigen
- ▶ Stimmung ausgleichen
- ▶ Vitalkraft stärken
- ▶ Energiekonto füllen

## Embodiment

Stärkung von Vitalität  
und Lebensfreude

mit Diplom-Motologin  
Ulla Gösde-Icking

## „Lebensenergie in Balance“



Individuelle Beratung  
Ganzheitliche Gesundheit  
Persönlichkeitsentwicklung



### Anmeldung zu Kursen und Workshop

per Telefon:

**06224 – 9909-0** im Racket Center  
oder per Mail:

**[info@zap-nussloch.de](mailto:info@zap-nussloch.de)**



**Ulla Gösde-Icking**  
Diplom-Motologin

**Gesundheitscoaching • Teamentwicklung**

Tel. 06224-171267 • Mobil 01636 171267

Mail [info@motologin.de](mailto:info@motologin.de) • Web [www.motologin.de](http://www.motologin.de)

**Termine nach Vereinbarung**

## Embodiment

**Embodiment** (dt. „Verkörperung“) beinhaltet die Erkenntnis, dass Gesundheit und Wohlbefinden wesentlich von der Wechselbeziehung zwischen körperlichen und mentalen Prozessen geprägt sind.

**Embodiment - Techniken** nutzen den Körper gezielt als Instrument zur aktiven Gesundheitsförderung – sowohl medizinisch-funktional, als auch psycho-sozial.

Im **Embodiment - Programm** von Dipl.-Motologin Ulla Gödde-Icking werden neueste Erkenntnisse der Neurobiologie, Kognitionsforschung und Sozialpsychologie mit Wissen und Erfahrungen aus der Energie- und Heilarbeit bzw. der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert.

**Es eignet sich für jeden**, der mit einfachen Mitteln aktiv sein persönliches Wohlbefinden beeinflussen möchte – unabhängig von aktuellem Trainings- oder Gesundheitszustand!

**Entspannung, Vitalisierung und Harmonisierung** stehen als Gegenpol zu einschränkenden Alltagsbelastungen und zur Stärkung persönlicher Ressourcen im Mittelpunkt.



## Alle Module sind einzeln buchbar!



### Workshop - Einführung und Kennenlernen

In Theorie und Praxis werden die Module des Programms vorgestellt und diverse Ansätze zum mentalen und körperlichen Energieausgleich unmittelbar erlebbar gemacht, so dass auch die Inhalte der Folgekurse auf Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet sein können.

Termin: Samstag, 12. November 2011, 10-14 Uhr  
Kosten für ZAP<sup>3</sup>-Mitglieder: 20,00€, für Externe 40,00€



## Die drei Programm-Module

### 1) 4-Wochenkurs - Körpersensibilisierung und Wahrnehmungsfokussierung

Sanfte Übungen in Ruhe und Dynamik machen Zusammenhänge von Körperfunktionen und mentalen Prozessen spürbar. Im Kontakt zur eigenen Mitte lassen sich körpereigene Signale besser verstehen und die innere und äußere Haltung gezielt beeinflussen.

Zeitraum: 15.11. – 07.12.2011, dienstags 17-18 Uhr  
Kosten für ZAP<sup>3</sup>-Mitglieder: 20,00€, für Externe 36,00€

### 2) 4-Wochenkurs - Aktivierung und Stärkung von Selbstheilungskräften

Vor dem Hintergrund der traditionellen chinesischen Medizin werden gezielte Methoden zur Regulation von Über- oder Unterspannung bzw. zur Harmonisierung und Unterstützung der Vitalkraft vermittelt. In der Kombination mit Affirmationen und Visualisierungen werden die ganzheitlichen Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche wirkungsvoll unterstützt.

Zeitraum: 10.01. – 31.01.2012, dienstags 17-18 Uhr  
Kosten für ZAP<sup>3</sup>-Mitglieder: 20,00€, für Externe 36,00€

### 3) 4-Wochenkurs - Stressvermeidung und Burnout-Prophylaxe

„Was kann ich tun, damit es mir gut geht - Umgang mit den Energiefressern des Alltags“. In Kontakt mit sich sein und auch im Umgang mit der Außenwelt in der inneren Balance bleiben. Verschiedene Techniken zu Schutz und Abgrenzung bzw. zur Stabilisierung und Regulation der Energie im Kontext geben Tipps gegen den alltäglichen Energieverschleiß.

Zeitraum: 07.02. – 06.03.2012, dienstags 17-18 Uhr  
Kosten für ZAP<sup>3</sup>-Mitglieder: 20,00€, für Externe 36,00€