



MindBodyCircle®

**Gesundheit. Begegnung. Training.
Jetzt.**

Mit integriertem Training zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Das MindBodyCircle®-Gesundheitstraining gibt uns Menschen zum einen die Gelegenheit, zusammen zu kommen und das Gefühl von Gemeinschaft zu erleben, zum anderen unsere Alltagserfahrungen zu teilen und vor allem unsere Fähigkeiten zu trainieren, die zu emotionaler Balance, geistiger Klarheit und körperlichem Wohlbefinden führen.

MindBodyCircle® ist ein integriertes Mentaltraining, welches das Zusammenwirken aller Wahrnehmungszugänge (Embodiment) nutzt, um unsere Fähigkeiten zu schulen, damit wir mit den gestiegenen, herausfordernden Bedingungen unserer Zeit angemessen umgehen können.

Folgende Symptome können deutlich machen, dass wir uns außerhalb unseres Stress-Toleranz-Fensters befinden und lediglich „überleben“, anstatt zu leben, zu wachsen und zu genießen:

- **Stresserkrankungen:** z. B. Bluthochdruck, Migräne, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Herz-Rhythmus-Störungen, Nebennieren-Schwäche, Hormonstörungen, Beklemmungen, Atembeschwerden, Autoimmun-Erkrankungen, Burnout, AD(H)S, ...
- **Psychosomatische Beschwerden:** z. B. Depression, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Angst, Unruhezustände, Über- und Untererregung, chronische Müdigkeit, ...
- **Suchtverhalten und Kompensationsmuster:** z. B. ungesunder Umgang mit Alkohol, Nikotin, Sport, Arbeit, Essen (Ess-Störungen, zu viel oder zu wenig essen), ...
- **Verhaltens-Störungen/-Auffälligkeiten:** z. B. emotionale Unausgeglichenheit, unkontrollierte Wutausbrüche, Tics, Zwänge, Panikattacken, Angststörungen, sozialer Rückzug, ...

MindBodyCircle® ist ein Lebenskompetenztraining und führt zurück zur „Ressource-Ich“:

Das Ziel des MindBodyCircle®-Trainings ist, die Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Leben wieder herzustellen und zu stärken.

Ein Wiederverbinden mit der eigenen inneren Quelle und dem Rückbesinnen auf die eigenen Ressourcen setzt eine Fülle neuer Möglichkeiten und ungeahnter Kräfte frei, die ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit ermöglichen.

Wachstum und die Steigerung der eigenen Lebensqualität können sich als Konsequenz daraus auf natürliche Weise entfalten.

In 7 Themeneinheiten á 3 Stunden werden folgende Lebenskompetenz-Fähigkeiten trainiert:

- Wahrnehmungsfähigkeit (den eigenen Körper wieder „wahr“ nehmen)
- Distanzierungsfähigkeit („raus aus dem Hamsterrad“, gesunde Distanz aufbauen, Abgrenzungsfähigkeit)
- Stressmanagement (Erkennen der eigenen typspezifischen Stressoren, gesunde Wege mit Stress umzugehen)
- Loslassen/Selbstregulation (Belastendes bewusst machen und loslassen, Gedanken und Gefühle ausbalancieren)
- Übergänge gestalten (sich die eigenen Rollen und Lebensbereiche bewusst machen und die eigene Balance im Leben finden)
- Achtsamkeit (im Hier und Jetzt sein, ohne es zu bewerten)
- Aufmerksamkeits-Fokussierung (weg von einer Problem-Fokussierung hin zur Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit auf einen positiven, proaktiven Fokus zum Wohle der eigenen Gesundheit)
- Selbstmanagement (die Fähigkeit zur Weiterentwicklung ausbauen, Selbstverantwortung für das eigene Leben übernehmen)

Angesprochen sind alle, die bereit für gesunde Veränderungsprozesse sind und ihren Körper als wertvollen Kooperationspartner und Feedbackgeber erleben möchten.

Die Übungseinheiten bauen aufeinander auf und sind als Kurseinheit anzusehen. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher vorausgesetzt.

Ich freue mich schon jetzt auf unseren gemeinsamen Kurs.

Herzlichst, Mirjam Klocke

Kurszeiten:

Themeneinheit 1:	Donnerstag, 09. März 2023
Themeneinheit 2:	Donnerstag, 23. März 2023
Themeneinheit 3:	Donnerstag, 30. März 2023
Themeneinheit 4:	Donnerstag, 13. April 2023
Themeneinheit 5:	Donnerstag, 27. April 2023
Themeneinheit 6:	Donnerstag, 04. Mai 2023
Themeneinheit 7:	Donnerstag, 25. Mai 2023

***immer von 18.00 – 21.00 Uhr**

Investition: 450,- Euro pro Person für alle 7 Einheiten
Frühbucherpreis 399,- Euro bis zum 31.01.2023

Ort: Clemens-Wenzeslaus-Str. 4, 54296 Trier

Kursleitung: Mirjam Klocke

MindBodyCircle®-Trainerin/Psychologische Beraterin ILP®/Kinder- und Jugendcoach ILP®

Anmeldung/Fragen: www.mirjam-klocke.de über das Kontaktformular
info@mirjam-klocke.de per Mail
0151/525 846 32 per Telefon
oder einfach persönlich... 😊

🌸 Frühlings -Angebot 🌸

Bringe eine weitere Person mit zum MindBodyCircle®-Kurs und **jede/r** von euch spart **50,- €** des Seminarpreises.