



MBC® MindBodyCircle®

Gesundheit. Begegnung. Training.

Jetzt.

Mit integriertem Training zu Gesundheit und Lebensfreude

Das MindBody-Gesundheitstraining gibt uns Menschen die Gelegenheit, im Kreis zusammen zu kommen, Gemeinschaft zu erleben, unsere Alltagserfahrungen zu teilen und 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- oder 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, ...

MBC® ist ein Lebenskompetenz-Training 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 werden folgende Lebenskompetenz-Fähigkeiten trainiert:

- Wahrnehmungsfähigkeit (Körperwahrnehmung)
- Distanzierungsfähigkeit („raus aus dem Hamsterrad“, gesunde Distanz aufbauen, Abgrenzungsfähigkeit)
- Achtsamkeit (im Hier und Jetzt sein, ohne zu bewerten)
- Selbstregulation (Loslassen, Belastendes bewusst machen und loslassen, Gedanken und Gefühle ausbalancieren)
- Übergänge gestalten (sich die eigenen Rollen und Lebensbereiche bewusst machen und für gesunden Ausgleich sorgen)
- Aufmerksamkeits-Fokussierung (Problem-Fokussierung schafft Problem-Trance, 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 (= Mitglied des eigenen inneren Teams) erleben möchten.

Die Übungseinheiten bauen aufeinander auf und sind als Kurseinheit anzusehen.

Wir freuen uns auf deine Veränderung und dein „JA“ zum Leben.

Herzlichst,
Angela und Torsten Grotendiek

Anmeldung bei Angela Grotendiek
Mobil (WhatsApp): 0152 275 18190
Email: angela@kolibri-lebenskraft.com
Homepage: www.kolibri-lebenskraft.com

Kurs:

- **Samstag, 04.03.2023** von **10:00 Uhr – 17:00 Uhr**
- **Samstag, 11.03.2023** von **10:00 Uhr – 17:00 Uhr**
- **Samstag, 18.03.2023** von **10:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Vitalzentrum im Wiesental, Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen
Seminarleitung: Angela und Torsten Grotendiek

Angela Grotendiek

„Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und habe in der Arbeit mit meinen Klienten/Klientinnen meine Berufung gefunden. Mein Ansatz ist ganzheitlich ausgelegt. Als zertifizierte MindBodyCircle®-Trainerin und ILP®-Coach (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie) vereine ich Psychotherapie und lösungsorientiertes Coaching mit ganzheitlichem Gesundheits-Training, um den Menschen neue Räume für Veränderung zu schaffen.“

Angela Grotendiek
Heilpraktikerin für Psychotherapie
MindBodyCircle®-Trainerin
Psychologische Beraterin (ILP® Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)
Kinder- und Jugend-Coach (ILP® Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)

Dr. math. Torsten Grotendiek

„Ich bin Mathematiker und arbeite seit mehr als 25 Jahren als Projektleiter und Führungskraft in der Automobilindustrie. In den letzten Jahren habe ich meinen Horizont um Themen erweitert, die mir als Mensch, meiner Gesundheit, meinen Beziehungen und meinem Wohlbefinden außerordentlich gut tun. Als MindBodyCircle®-Trainer habe ich mich selbst neu entdeckt und diese Erfahrung möchte ich weitergeben an alle, die daran interessiert sind, Leichtigkeit und Lebendigkeit in ihr Leben zu lassen und herauszutreten aus dem gewohnten, alten Trott.“

Torsten Grotendiek
Projektleiter
Psychologischer Berater (ILP® Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)
MindBodyCircle®-Trainer



MINDBODYCIRCLE®
Gesundheit. Begegnung. Training.