



Körperorientierte Methoden zur Emotionsregulation

CLS-Webinar via Zoom
Donnerstag, 22. Oktober 2026



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz

SEMINARLEITERIN



Tina M. Hoffmann, MSc

Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Trainerin
Traumazentrierte Fachberaterin
Traumapädagogin, NARM Counsellor
Master in Psychosozialer Beratung

INHALT **Körperorientierte Methoden zur Emotionsregulation**

Oft neigen Menschen dazu, den Körper von außen nach innen zu betrachten, wobei sie sich auf sein Erscheinungsbild und Aussehen konzentrieren, oder ihn einfach zum Funktionieren bringen wollen. Wenn Menschen auf ihren Körper achten müssen, weil etwa Schmerz oder Stress sie quält, oder Emotionen 'lautstark anklopfen', kommen Fragen auf: Wie kann ich Emotionen wahrnehmen, auffangen und beruhigen? Frühe Erfahrungen und Bedrohungen können unseren Körper in ständige Alarmbereitschaft bringen. Diese Erfahrungen speichert unser Körper. Mit körperorientierten Methoden finden wir wieder Zugang und Erleichterung. Indem wir uns unseren körperlichen Empfindungen bewusst werden, erobern wir unseren Körper aktiv als kostbare Ressource des Lebens zurück. Die verkörperte Praxis, ist eine Herangehensweise an das Erleben von innen nach außen, bei der die gelebte Erfahrung des Körpers in den Mittelpunkt gerückt wird. **Ein Online-Seminar mit praktischen Übungen!**

VERANSTALTUNGSORT

Webinar via Zoom

TERMIN / WBS 23-26

Donnerstag, 22. Oktober 2026 16:30 bis 20:30 Uhr

Die Teilnahme gilt als **4-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

SEMINARKOSTEN **€ 75,00 (minus 10% für CLS-Vereinsmitglieder)**

Zwei Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor.



ANMELDUNG UND INFORMATION

RESONANZ-AKADEMIE

CLS – Counseling für Lebens- und Sinnfragen
AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9

Tel.: +43 677 990 11 943 E-Mail: office@cls-austria.at

Home: www.resonanz-akademie.at www.cls-austria.at

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: Pixabay/Lisa Yount