



Die Balance

Achtsamkeit (Mindfulness) und Verkörperung (Embodiment)

Achtsamkeit und Verkörperung sind wirksame Konzepte der bewussten Nutzung von Körperintelligenz. Die prozessbezogene Reflexion der Begegnungs- und Beziehungsebene ergänzt und unterstreicht die Bedeutung der Sachebene.

Die Balance von mentaler Ausrichtung und emotionaler Offenheit unterstützt die so wichtige psychische Sicherheit und Gesundheit in hervorragender Weise.

Dies ist Ihr Nutzen

- › Sie verbinden und nutzen die Intelligenz von Körper und Geist.
- › Sie beeinflussen und regulieren das autonome Nervensystem.
- › Sie kommen zur Ruhe und können Vertrauen.
- › Sie sind offen, neugierig und fühlen sich authentisch und lebendig.

So gelangen Sie an Ihr Ziel

- › Sie beginnen im Vertrauen und erleben neue Erfahrungen.
- › Sie erweitern Ihre Wahrnehmung, Selbstreflexion und Handlungsweise.
- › Sie aktivieren Ihre Ressourcen und entwickeln Ihre Resilienz
- › Sie erkennen Stress, Burn-out, Depression und andere Symptome oder Syndrome frühzeitig.

Achtsamkeit und Verkörperung setzt neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsbereiche voraus. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele nicht nur zudenken, sondern umfassend zu empfinden, öffnet neue und interessante Handlungsbereiche.

Nach mehrjährigen Eigenerfahrungen habe ich festgestellt, dass Achtsamkeit (Mindfulness) und Verkörperung (Embodiment), die Zusammenhänge und Wirkungen ein zentraler und wichtiger Schlüssel in der menschlichen Entwicklung darstellen. Indem Sie die Botschaften Ihres Körpers lesen, verstehen und lenken können, entdecken Sie neue Kraftquellen (Ressourcen) und stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Gesunde und motivierte Persönlich-

keiten sind Folgen davon. [Somatic Experiencing \(SE\)®](#) fördert das interozeptive und propriozeptive Gewahrsein und legt die Aufmerksamkeit auf die eigenen Erfahrungen.

Über mich

Peter Müri

Geboren am 17. Januar 1949

Verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern

Beruflicher Hintergrund: Somatic Experiencing (SE)® Practitioner, Ausbildner (FA), Coach und Trainer mit langjähriger Erfahrung, Spezialist für Coaching und Seminare in den Kompetenzfeldern Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Kommunikation, Partnerschaft und Beziehung.

