

EMBODIMENT – Geist und Körper in Bewegung

Wenn in Konfliktsituationen **Ihr Körper schneller reagiert als der bewusste Verstand**, bietet diese Fortbildung Abhilfe.

Basierend auf aktuellen Erkenntnissen der Embodiment-Forschung, erlernen Sie wirkungsvolle körperorientierte Interventionen. Ziel ist es, **Selbststeuerung und innere Stabilität** zu stärken, sodass Sie auch unter Druck handlungsfähig bleiben. Sie erfahren durch unmittelbar erlebbare Körperübungen, wie Sie Haltung, Präsenz und Resonanzfähigkeit bewusst beeinflussen. Die eingesetzten Übungen sind leicht erlernbar, unkompliziert in den beruflichen Alltag integrierbar und ihre Wirkung ist **unmittelbar spürbar**.

Die Übungen entfalten ihre Wirksamkeit an der frischen Luft. Wetterfeste Kleidung und bequemes, festes Schuhwerk werden empfohlen.

Kurzfassung:

- Körperbasierte Selbststeuerung in Konfliktsituationen
- Embodiment-Forschung praxisnah angewendet
- Stärkung von Präsenz, Stabilität und Wahrnehmung
- Übertragbar in den mediationsbezogenen Alltag

Methoden

Impulsreferat, Interaktives Lernen in Bewegung teilweise im Freien.



Mag. (FH) Claudia Muigg

Hypnosystemischer Coach und Unternehmensberaterin
Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Seit 2008 Geschäftsführende Gesellschafterin bei
DIEBERATERINNEN

Termin: Samstag, 26.09.2026 von 9.00 bis 14.00 Uhr
Kosten: Kosten: Euro **150,00** (Euro 130,00 für **fair!** - AbsolventInnen)
Ort: **fair!** Kompetenzzentrum OG, Pradlerstr. 36, 6020 Innsbruck und im Freien
Anmeldung: office@mediation-fair.at

Teilnahmebestätigung und Anerkennung

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 5 Lehreinheiten. Das Seminar ist für Eingetragene MediatorInnen als Fortbildung gem. § 20 ZivMediatG anerkannt