

Training: **Body & Mind**

19.10.2023 | 10:00-10:45 Uhr | digital

Kopf & Körper

Dass Hardware und Software zusammenhängen ist meist selbstverständlich. Aber wie ist das im menschlichen „System“? Sind Körper und Psyche auf die gleiche Weise verknüpft wie eine Computer Hardware mit dessen Software? Oft werden diese beiden Bereiche getrennt voneinander betrachtet – dabei sind sie eigentlich kaum voneinander trennbar.

So hängt's zusammen!

Wir nehmen den Zusammenhang zwischen Kopf und Körper praktisch unter die Lupe. Wir beschäftigen uns mit der Komplexität dieses Zusammenspiels und du lernst, auf welchen Ebenen sich unsere Psyche auf unseren Körper auswirkt. Erhalte Tipps wie du deine (mentale & körperliche) Gesundheit positiv beeinflussen kannst.

Gesundheitspartner:

