

# Impulstage für den Körper

Unsere Körperhaltung und seine individuelle Form und Beweglichkeit sind ein Spiegel unserer Geschichte. Sie „verkörpern“ unser Selbstbild, unsere Art mit Gefühlen umzugehen, unsere Glaubenssätze und Grundstimmungen. Manchmal verhindert der Körper wichtige Veränderungen, weil neue Bewegungen in die alten Körperstrukturen eingebaut werden.

Unsere IMPULSTAGE bieten Inspirationen zu Themen, mit denen wir uns bei SONNOS befassen. An diesen Tagen können Sie Inhalte und Arbeitsweisen unseres Institutes erleben und erhalten zugleich Anregungen und Tipps für Ihren eigenen beruflichen und persönlichen Alltag.

2010 werden wir uns an diesen Tagen schwerpunktmäßig mit dem Körper beschäftigen. Gerade in Zeiten großer Verunsicherung ist es wichtig, im eigenen Körper zuhause zu sein und zwischen Spannung und Entspannung wechseln zu können. Im Körper sind all unsere Erfahrungen gespeichert. Aber wir sind in den Kopf ausgewandert, was zur Folge hat, dass wir unsere Gefühle nicht fühlen, sondern denken. Die Konsequenzen sind: Wir erleiden unsere Glaubenssätze und wir verlieren das Gefühl für die Rhythmen des Lebens und für das intuitive Wissen des Körpers.

Mit den IMPULSTAGEN möchten wir dazu inspirieren, den Körper in die Veränderungsbewegungen unseres Lebens mit einzubeziehen. Durch die Aktivierung der eigenen Ausdruckskraft, durch neue Bewegungen und bewusst gelenkte Aufmerksamkeit wächst der Entwicklungsspielraum im Körper.

Die IMPULSTAGE können einzeln oder gemeinsam gebucht werden. Jeder Tag umfasst einen Kurz-Vortrag, die erfahrungsorientierte Vermittlung neuer Sichtweisen, einen dialogischen Austausch und praktische Tipps für die Selbstführung im Alltag.

- \_ 30. Januar 2010
- \_ 20. März 2010
- \_ 12. Juni 2010
- \_ 06. November 2010

Jeweils Samstags von 10 - 18 Uhr, Ort: Keuchhof in Köln-Lövenich, [www.keuchhof.de](http://www.keuchhof.de)  
Kosten: 250 € (inkl. 19% MwSt.), Info: Christiane Windhausen 0211-358876

## SONNOS

Institut für integrative Führung

Wir fördern die Entwicklung und Umsetzung von emotionalen Führungskompetenzen. Wir vermitteln Veränderungs-Know-how über Selbstführung, die Logik der Gefühle und die Dynamik von Beziehungen. Unser Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, sich selbst und andere durch Veränderungsprozesse führen zu können.



Birgit-Rita Reifferscheidt (1963)

Beratung + Supervision von Beratern, Körper-Coaching, Förderung von Kreativität und Selbstaussdruck

Christiane Windhausen (1958)

Systemische Organisationsberatung, Beziehungs-Coaching, Vorträge rund um das Thema emotionale Veränderungskompetenz

SONNOS Institut für integrative Führung

Gut Kistemacherhof, D-50259 Pulheim

02234-9679810 [info@sonnos.net](mailto:info@sonnos.net)

[www.sonnos.net](http://www.sonnos.net)