



MINDBODYCIRCLE®  
DAS GESUNDHEITSTRAINING

„GESUNDHEIT IST WENIGER  
EIN ZUSTAND, ALS EINE HALTUNG.  
UND SIE GEDEIHT MIT DER  
FREUDE AM LEBEN.“

Thomas von Aquin



# DAS TRAINING FÜR GEISTIGE KLARHEIT, EMOTIONALE BALANCE UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

## **WAS IST DAS MINDBODYCIRCLE® GESUNDHEITSTRAINING?**

Erfahren Sie, wie Sie durch ein effektives Training die Herausforderungen unserer Zeit meistern können! Lernen Sie von ausgebildeten Gesundheitstrainern in einem erprobten Trainingsprogramm sieben Schlüsselfähigkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden kennen.

Anhand gezielter Übungen und konkreter Trainingsanleitungen integrieren Sie die Inhalte des MINDBODYCIRCLE® in Ihren Alltag und tragen somit aktiv dazu bei, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

## **FÜR WEN IST DAS TRAINING INTERESSANT?**

Das Training richtet sich an Personen, die sich persönlich und / oder beruflich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Unser Ziel ist es, Menschen zu befähigen, mit den Belastungen unserer Zeit souverän umzugehen und die gemachten Erfahrungen auszutauschen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

## **WIE IST DAS TRAINING AUFGEBAUT?**

MINDBODYCIRCLE® ist ein praxisorientierter Trainingszyklus. Er besteht aus sieben Schlüsselfähigkeiten, die in sieben aufeinander aufbauenden Modulen vorgestellt und trainiert werden. Weitere Bestandteile des Programms sind die Teilnehmerunterlagen und Trainingspläne, die konkrete Hilfestellung für die Umsetzung zwischen den Modulen liefern. Der Zyklus ist wie folgt aufgebaut:

7 FÄHIGKEITEN  
IN 7 MODULEN

WOHLBEFINDEN

WAHRNEHMUNG

DISTANZIERUNG

GELASSENHEIT

LOSLASSEN

LIFE-BALANCE

ACHTSAMKEIT



# RESSOURCE ICH: DER MINDBODY-GESUNDHEITSZYKLUS 7 FÄHIGKEITEN IN 7 MODULEN

## 1. WAHRNEHMUNG: DER KÖRPER KENNT DEN WEG

Den eigenen Körper wieder als Wegzeiger und Wahrnehmungsinstrument im Alltag nutzen lernen. Mit dieser Fähigkeit schaffen wir die Voraussetzung zur Selbstregulation.

## 2. MEIN „INNERER BEOBACHTER“

Die Fähigkeit, sich von belastenden Situationen distanzieren zu können, ist eine trainierbare Fähigkeit, die neue Perspektiven im Umgang mit Stress und Problemen aufzeigen kann.

## 3. GELASSEN MIT STRESS UMGEHEN

Wie gehen wir „gesund“ mit Stress um? Das Erkennen und Bearbeiten von Stressoren sorgt für eine gelasseneren Haltung gegenüber belastenden und stressigen Situationen.

## 4. DIE KRAFT DES LOSLASSENS

Wie können wir lernen, Belastendes wieder loszulassen? Die Grundprinzipien des Loslassens von Gedanken und Gefühlen und erprobte Techniken zur emotionalen Balance stehen im Mittelpunkt des vierten Moduls.

## 5. LIFE-BALANCE: IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Gerade in herausfordernden Situationen aus der Kraft der eigenen Mitte heraus wieder ins Gleichgewicht zu kommen, wie gelingt das? Aufbauend auf den vorangehenden Modulen schulen wir hier unsere Selbstregulationsfähigkeit.

## 6. ACHTSAMKEIT: BEWUSST IM HIER & JETZT SEIN

Achtsamkeit ist nachweislich ein zentraler und wirkungsvoller Baustein im Umgang mit Stress. Wir schulen anhand einfacher, alltagstauglicher Achtsamkeitsübungen die Fähigkeit, bewusster und urteilsfreier im Hier & Jetzt zu sein.

## 7. GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Wohlbefinden ist im Wesentlichen das Ergebnis unserer Aufmerksamkeitsfokussierung. Wir lernen sensibler wahrzunehmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Mit der bewussten Umfokussierung auf Personen, Situationen und Dinge, die wir als gesundheitsfördernd erleben, schließt sich der Kreis der sieben Module.



**MINDBODYCIRCLE®**  
Gesundheit, Begegnung, Training.

[www.mindbodycircle.de](http://www.mindbodycircle.de)