

work
we:volution

my body goes mental.

GOOD PRACTICE WORKSHOP

Unser Körper und Geist verändern
sich ständig, wie alles im Leben.
Es geht um die Fähigkeit zur guten
Begleitung dieses Wandels.

12.10.2024

work we:volution | KIELER STRASSE 4 | 12163 BERLIN



GOOD PRACTICE WORKSHOP

Je klarer unser Geist, desto besser unser Selbst.
Der Körper ist der Seismograph unseres Geistes. Die Herausforderung unserer aktuellen Umwelt lautet, in Balance zu bleiben. Hieraus entsteht Gesundheit.

Und heute geht es für uns darum, dass wir genau danach handeln.

Wenn wir es nicht hinbekommen, uns für uns selbst Zeit zu nehmen – wie sollen wir dann überhaupt für andere da sein?

Deswegen: Schau nicht weg, sondern sieh es an.

Und geh es an. Du bist nicht allein.

Ein Tag, zehn Menschen, viel mehr Wege...

Wir bieten den geschützten Raum, bei dir selbst einzuchecken. Wir sind ein Spiegel, deine mentalen Begleiter und deine Motivation. Zusammen widmen wir uns jenen Bedürfnissen, für die du dir zu selten Zeit nimmst.

Wir widmen uns deinem Jetzt.

Einen Tag lang erforschen und erleben wir Elemente, Prinzipien und Werkzeuge, die dir helfen, deine Gesundheit bewusst zu gestalten.

12.10.2024

FÜR WEN?

Zehn Menschen, die die Beziehung zu sich selbst vertiefen möchten.
Und Lust haben, folgende Fragen zu bewegen:

- _ Was ist Gesundheit, wie fühlt sie sich an?
- _ Welche Glaubenssätze und Routinen hindern mich, mich gesund und kraftvoll zu fühlen?
- _ Welche unterstützen sie?
- _ Wie komme ich vom Funktionieren mehr ins Fließen?
- _ Wie lerne ich, meinen Körper als Kompass zu verstehen?
- _ Warum ist Gesundheit nicht alles – aber ohne sie alles nichts?

WAS?

Eine sorgfältig kuratierte Reise durch dein Inneres und dein Tun:
Wir erforschen einen Tag lang das Zusammenspiel von Körper und Geist – mit Ansätzen aus systemischem Coaching sowie Bewusstseins- und Körperarbeit, angereichert mit aktuellen Erkenntnissen aus Medizin, Leistungssport und Business.

- _ Du nutzt einen Tag, um deine innere Stimme zu hören und sie im Kreis zu teilen.
- _ Du befühlst deine Widerstände und machst dich uns berührbar, indem du dich damit zeigst.
- _ Du erlebst die Superkräfte deiner Gedanken und deines Körpers.
- _ Wir beleuchten blinde Flecken unserer Gewohnheiten, ziehen Grenzen und wandeln hinderliche Glaubenssätze.
- _ Wir gestalten gemeinsam einen Fahrplan für gesunde Gewohnheiten.
- _ Und gehen am Montag frisch gestärkt, mit klarer Ausrichtung und guten Tools im Gepäck an unsere Orte.

AM: **12.10.2024**

ANMELDUNG UNTER: **MP@MATTHIASPLACK.DE**

WORKSHOPGEBÜHR: **300€**

WO? **KIELER STRASSE 4 | 12163 BERLIN**



Es beginnt bei Dir selbst.

Gewohnheiten beginnen als Spinnweben und enden als Drähte.
Veränderungen beginnen im Innen und manifestieren sich im Tun.
Einen Tag lang schaffen wir einen von Vertrauen geprägten sicheren Raum und geben Impulse, um sich selbst besser auf die Spur zu kommen und stimmig für sich zu handeln.

DEINE GASTGEBER:

MATTHIAS PLACK

Ehrlich, mutig und mit Herzenskraft helfe ich Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und gut mit sich und anderen umzugehen. Auf diese Weise zeige ich auch Teams und Organisationen einen Weg auf, gemeinsam erfolgreich(er) zu werden.

Wichtig ist mir, dass sich Kompetenzen aus einem inneren Bedürfnis heraus entwickeln und wachsen. Als wertschätzender Impulsgeber und einfühlsamer Begleiter gebe ich den Anstoß zu bewussten Verhaltensänderungen, die mit dem Kopf UND dem Herzen erfolgen.

& MICHAL MADANY

„Wer mir so alles auf die Liege kommt...“

Als akademisierter Physiotherapeut verbinde ich evidenzbasierte, wissenschaftliche Therapie mit einem interdisziplinären medizinischen Ansatz. Meine Intention ist die Reduktion auf das Essentielle, um den maximalen Erfolg zu gewährleisten.

