



Fragen Sie nach meinen systemorientierten Angeboten für Privatpersonen, Gruppen und Unternehmen:

- Einzelcoaching
- Seminare, Workshops
- Vorträge
- Wohlfühltag



VITALITÄT IN BALANCE



In angenehm abwechslungsreichen Situationen zum Entspannen, Vitalisieren und Harmonisieren biete ich für den individuellen Energieausgleich diverse Einzel- und Gruppentrainings in Theorie und Praxis

- Stressabbau: Strategien für den Umgang mit dem persönlichen Energiekonto im Alltag
- Das „innere und äußere Gleichgewicht“: mentale und funktionale Methoden zur Stärkung der inneren Balance
- Handlungskompetenz: psychomotorische Angebote zur Unterstützung individueller Ich- und Sozialkompetenz
- Entspannung: körperlich-funktionale und geistig-seelische Methoden zur Regeneration
- „Wellness für das ganze Team“: Spiel, Spaß, Gruppendynamik – ganzheitliche Gesundheitsfürsorge



Druck raus – Energie rein

Ulla Gödde-Icking

Diplom Motologin

Gesundheitscoaching
Teamentwicklung

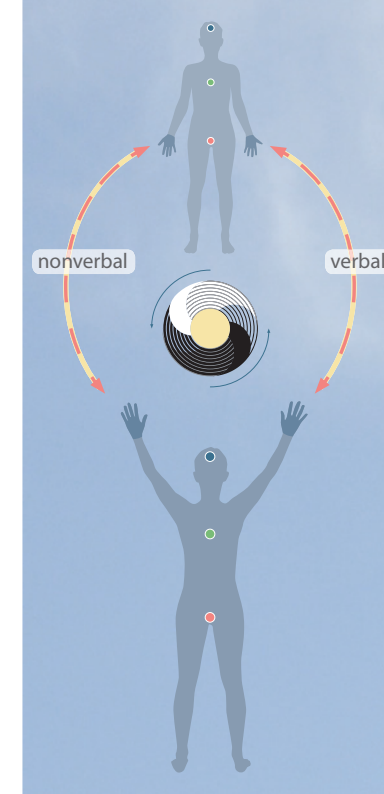
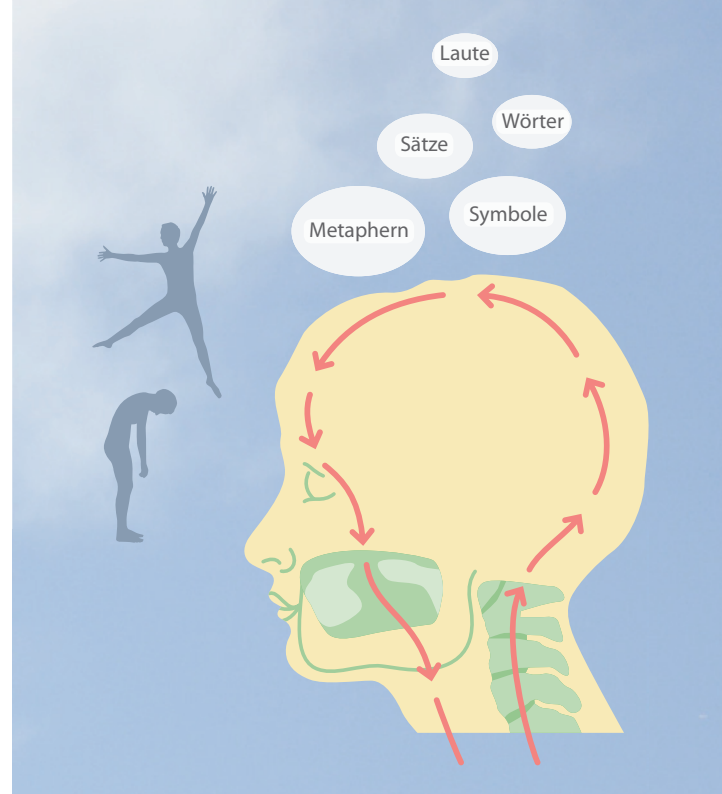
Fon 06224 171267
info@motologin.de
www.motologin.de

Ulla Gödde-Icking
Diplom Motologin

Psycho-Senso-Sozio-Motorische Energieregulation

Selbstmanagement mit TCM und hypno-systemischen Methoden

Bio-psycho-soziale Gesundheit und Wohlbefinden erfordern die Fähigkeit, in wohlwollendem Kontakt mit sich zu sein und auch im Umgang mit der Außenwelt in der inneren Balance bleiben zu können.

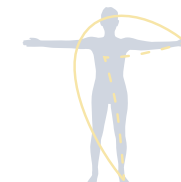


Ganzheitliches Ausgleichen von Stimmung, Gedanken und Körper in individuellen Alltagssituationen.

Mein motologisches Embodimentkonzept basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin und Psychologie im Zusammenhang mit Erziehungs- und Bewegungswissenschaften.

Theoretischer Hintergrund meiner Techniken ist das Energieregulationsmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin, das in Kombination mit hypno-systemischen Methoden ganz individuell für das persönliche Selbstmanagement im Alltag genutzt werden kann.

In der Praxis vermittele ich eine individuelle Kombination von körperlichen und mentalen Methoden – die Essenz verschiedenster Techniken aus östlicher und westlicher Kultur, die auf die wechselwirkenden Prozesse von Wahrnehmen – Erleben – Denken – Handeln fokussiert sind. Die natürliche Körperintelligenz nutzend verbinde ich körperliche Grundfunktionen wie Atem, Tonus, Körperkoordination mit gezielten, energieregulierenden Bildern, Worten und Sätzen.



Module meines Programms „Druck raus – Energie rein“

Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitsfokussierung

Sanfte Bewegungen in Ruhe, Entspannung und Dynamik machen Zusammenhänge von Körperfunktionen und körpereigenen Signale verständlich. Im Kontakt zur eigenen Mitte wird die persönliche Regulierbarkeit von Über- und Unterspannung spürbar erlebt.

Somato-psychische Gesundheitsförderung

Einfache Techniken zur energetischen Regeneration, Stabilisierung und Regulation, sowie zu Abgrenzung und Schutz gegen den alltäglichen Energieverschleiß unterstützen wirkungsvoll die ganzheitlichen Wechselwirkungen zwischen Körper, Stimmung und Gedanken.

Soziale Energieregulation

Körpersprache, Ausdruck und Kommunikation haben wesentlichen Einfluss auf zwischenmenschliche Atmosphäre und ganzheitliches Wohlbefinden. Mit einfachen Mitteln können Sie die Kontakte im täglichen Miteinander spürbar erleichtern. Kleine Veränderungen von äußerer und innerer Haltung erzielen im Alltag oft große Effekte und bewirken dadurch nachhaltig positive Veränderungen im ganzen System.

