

Mehr Bewegungsraum im Home Office!



**Noch mehr Schreibtischstuhl-Stunden am PC?
Keine Möglichkeit für Wohnzimmer-sport oder Rausgehen?
Mühe, Abstand zur Arbeit zu bekommen und wieder offen
für die Familie oder Bekannte zu sein?**



**Weshalb nicht das, was immer mit uns ist – den eigenen
Körper – besser kennenlernen und darüber mehr
Leichtigkeit, Energie und Raum für uns selbst erfahren?**

Die erprobte bodymemory-Methode macht sich die Anatomie des eigenen Körpers (Knochen, Muskeln, etc.) zu Nutzen. Unsere Erfahrung zeigt, dass schon durch kleine Anleitungen sofort spürbare Unterschiede am eigenen Körper erfahren werden können. Kursteilnehmer*innen berichten von müheloseren Bewegungen, mehr Konzentration und einer Verringerung von Schmerzen und Müdigkeit.

Unser Ansatz ist durch wissenschaftliche Pilotforschung empirisch fundiert und wird von öffentlichen Trägern (Bündnis für Gesundheit der gesetzlichen Krankenkassen) und sozialen Einrichtungen gefördert.

Wie läuft so eine Einheit ab? Ganz stressfrei, jede/r im eigenen Tempo. Keine Vorkenntnisse erforderlich. bodymemory kann sogar auf dem Schreibtischstuhl ausgeführt und Schritt für Schritt in den eigenen Alltag integriert werden.

Gruppenangebot in Echtzeitschaltung (ausschließlich für Angestellte Ihres Unternehmens zugänglich)

Termine: Einheiten à 30 Minuten, 1 x pro Woche

Kosten: werden von Ihrem Unternehmen getragen

Neugierig geworden? Wir sind ein Team aus unterschiedlichen bewegungs-, körper-, tanzpädagogischen und sozialwissenschaftlichen Bereichen und freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

Die Einnahmen fließen direkt in body.memory-Angebote für Menschen in prekärer Beschäftigungs- und Lebenssituation.

Anmeldung und weitere Info's unter:

info@bodymemory.de, <https://bodymemory.de>

Dr. phil. Beatrice Schlee, Clara Holling, Lucie Stolwijk,
Maureen Reissen & Tahira Aslan

body.memory -

Zentrum für Bewegung und Embodiment Forschung

Social Innovation Lab/Kreativpark Freiburg

Paul-Ehrlichstr. 7, D-79106 Freiburg i.Brsg.

IMPACT
COLLECTIVE

Wir sind stolz, im Rahmen des Impact Accelerators von Impact Collective und ihren Förderpartnern KfW Stiftung und Beisheim Stiftung unterstützt zu werden.