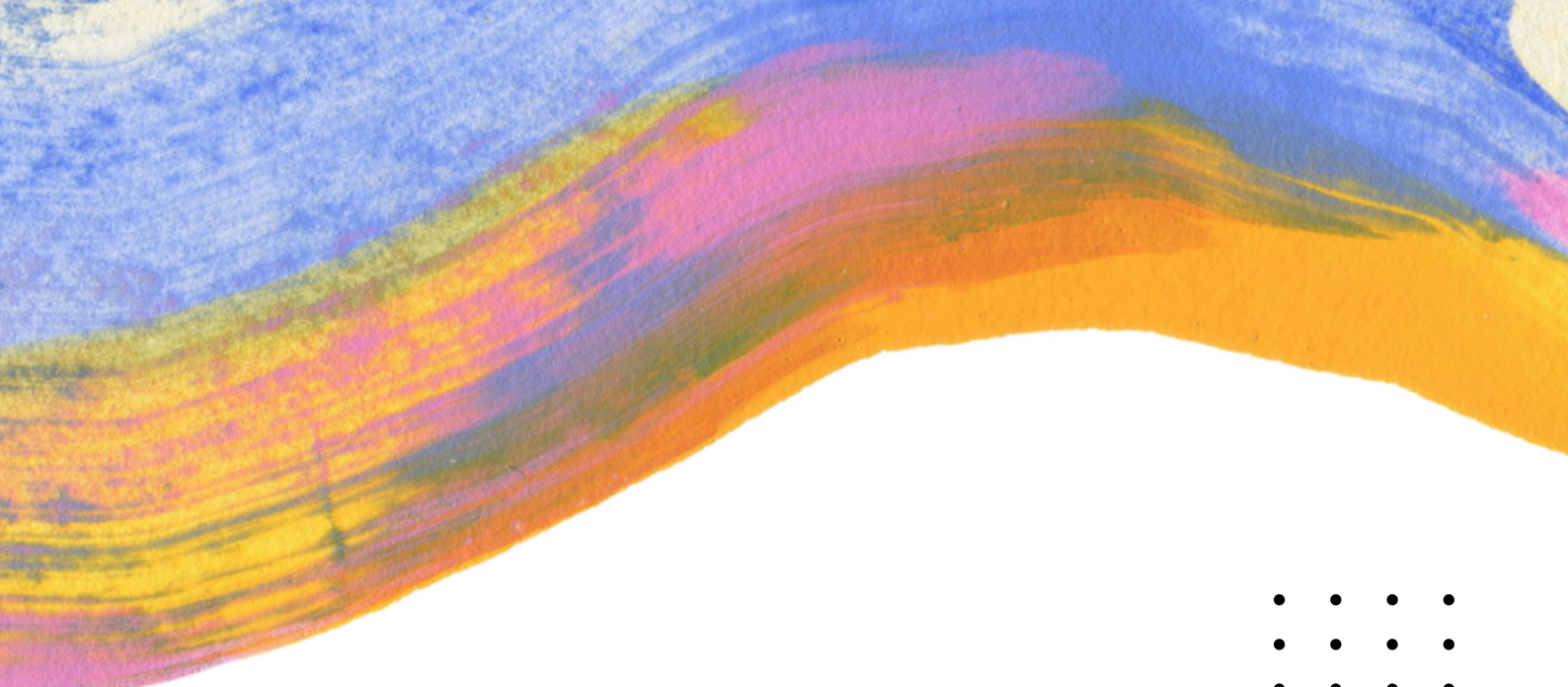


EMBODIED RESILIENCE TRAINING (ERT)



29.04. - 01.07.26,
mittwochs, 20-21
Uhr

2 Intensivblöcke
Mittwochs: 18-21
Uhr

2 Infocalls: 18.02. &
18.03.26, 20 Uhr



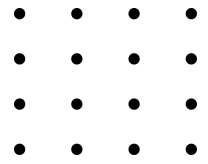
online &
Retreathouse
Holzöstersee



**Kontakt &
Anmeldung:**
hello@embodiedresili
encetraining.net

*Resilienz erfahren - Sicherheit,
Stärke und Stabilität im
Körper wahrnehmen*

Du kennst den Weg gerade nicht? Befindest dich im Übergang und erlebst Stress und Unsicherheit?
Dann tauche ein mit uns in einen körperbasierten Lern- und Erfahrungsraum und erlebe verkörperte Stabilität, Beziehungsfähigkeit und Vertrauen ins eigene Körperwissen. Verbinde dich mit dir, mit anderen und mit der Welt. Lerne Dich und verschiedenen Arten Kontakt und Kommunikation kennen.



Was Embodied Resilience Training beinhaltet

- 10-wöchigen Prozess, hybrid
- Retreatwochenende Holzöstersee, Oberösterreich
- fixe Gruppe: 5–15 Teilnehmer:innen
- gehaltener Forschungsraum für Körperintelligenz
- Achtsamkeit, somatische Praxis und kreative Prozesse, damit Resilienz nicht nur verstanden, sondern im Körper verankert wird

Zielgruppe

- Menschen in Übergängen, die Resilienz nicht nur verstehen, sondern verkörpern möchten
- Personen die in Zeiten von Veränderung mehr Stabilität, Beziehungsfähigkeit und Vertrauen in ihr Körperwissen entwickeln wollen – und bereit sind für kontinuierliche Eigenpraxis

Termine

- Start Mitte April 2026 | Kostenlose Infocalls: 18.02. & 18.03.2026
- Retreatwochenende Holzöstersee: 26.06.–28.06.26
- Wöchentliche Online-Praxis: Mittwochs 20:00–21:00

Preis

- 480–680 € zzgl. Unterkunftskosten (Seminarhotel Holzöstersee). Je nach Einkommen und finanzieller Lage
- 680 € ermöglicht einen reduzierten Preis für eine andere Person

Gastgeberinnen

Theresa Strasser, MA &
Asena Boyadzhieva, MSc
Expertinnen für Prozessbegleitung,
somatische Praktiken, Achtsamkeit
und verkörperte Resilienz.

