



margit hinterreiter  
akadem. mentalcoach  
dipl. lebens- und sozialberaterin

## Wenn der Körper spricht

*Körpersprache, authentisch sein und kommunizieren*

"Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an."  
(Buddha)

Unsere Körper drücken in ihren Körperformen das aus, was in unserem Denken passiert, welche Energie vorhanden ist, welche Ängste in uns regieren und welche Muster und Programme in uns ablaufen. Somit wirken wir nach "ausen" oft anders, als wir es gerne hätten, und werden oft missverstanden oder nicht ernst genommen.

### Kursziel

Wer die Körpersprache beherrscht, der offenbart sich seinen Mitmenschen authentisch, klar und flexibel und kann dadurch "echte" Dialoge mit "neuen" Ergebnissen führen. Die Teilnehmenden werden sich ihrer Körpersprache bewusst und erweitern ihr "Handwerkszeug". Sie lernen sich neu kennen und stellen einen Bezug zu ihrem inneren und äußeren Dasein her.

### Inhalt

- Was ist Körpersprache
- Regeln und Vokabeln der Körpersprache
- So wie du denkst, so wirst du es erleben
- Mentale Techniken, um die Körpersprache zu verbessern
- Erfolgreiche Lebensorientierung

### Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dozentin an div. Erwachsenenbildungsstätten, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

## KURSORTE

### 1. VHS-Rohrschach, Schweiz

Beginn	Montag, 30. Aug. / Mittwoch, 01. Sept. 2021
Dauer	18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	VHS-Rohrschach (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.vhr.ch">https://www.vhr.ch</a> (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst	Trinkflasche, Schreibzeug



margit hinterreiter  
akadem. mentalcoach  
dipl. lebens- und sozialberaterin

## 2. VHS-Hohenems

Beginn	Donnerstag, 07. / 14. Okt. 2021
Dauer	18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	VHS-Hohenems (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.vhs-hohenems.at">https://www.vhs-hohenems.at</a> (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst	Trinkflasche, Schreibzeug

## 3. Stein Egerta, Schaan

Beginn	Donnerstag, 21. / 28. Okt. 2021
Dauer	18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	GZ-Resch, Schaan (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.steinegerta.li">https://www.steinegerta.li</a> (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst	Trinkflasche, Schreibzeug

## 4. VHS-Hohenems

Beginn	Dienstag, 15. / 22. März 2022
Dauer	18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	VHS-Hohenems (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.vhs-hohenems.at">https://www.vhs-hohenems.at</a> (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst	Trinkflasche, Schreibzeug