



# **GfK verkoerpert**

**16.-18. April 2021**

**muutos e.V.**

**Diane Luening, Andi Smolen,  
Darius Rupf, Nino Mar Seliz**

Schutz bieten,  
Angriffsfläche  
sein

Dankbarkeit geben

sich bewegen

Heimat  
geben

loslassen, staunen, fließen,  
genießen

Raum einnehmen, öffnen, halten

staunen

Sehnsüchte  
ausdrücken, Selbstliebe  
kultivieren

zur Ruhe  
kommen

# Fähigkeiten des Körpers

Grenzen spüren und  
setzen

Stabilität geben

Präsenz vermitteln

fühlen

Wärme schenken

sich zusammenziehen und weit  
werden

Freude,  
Schmerz,  
Trauer, Wut,  
Angst  
empfinden

Regulation

Erinnerungen wach werden  
lassen

Unterschiede wahrnehmen

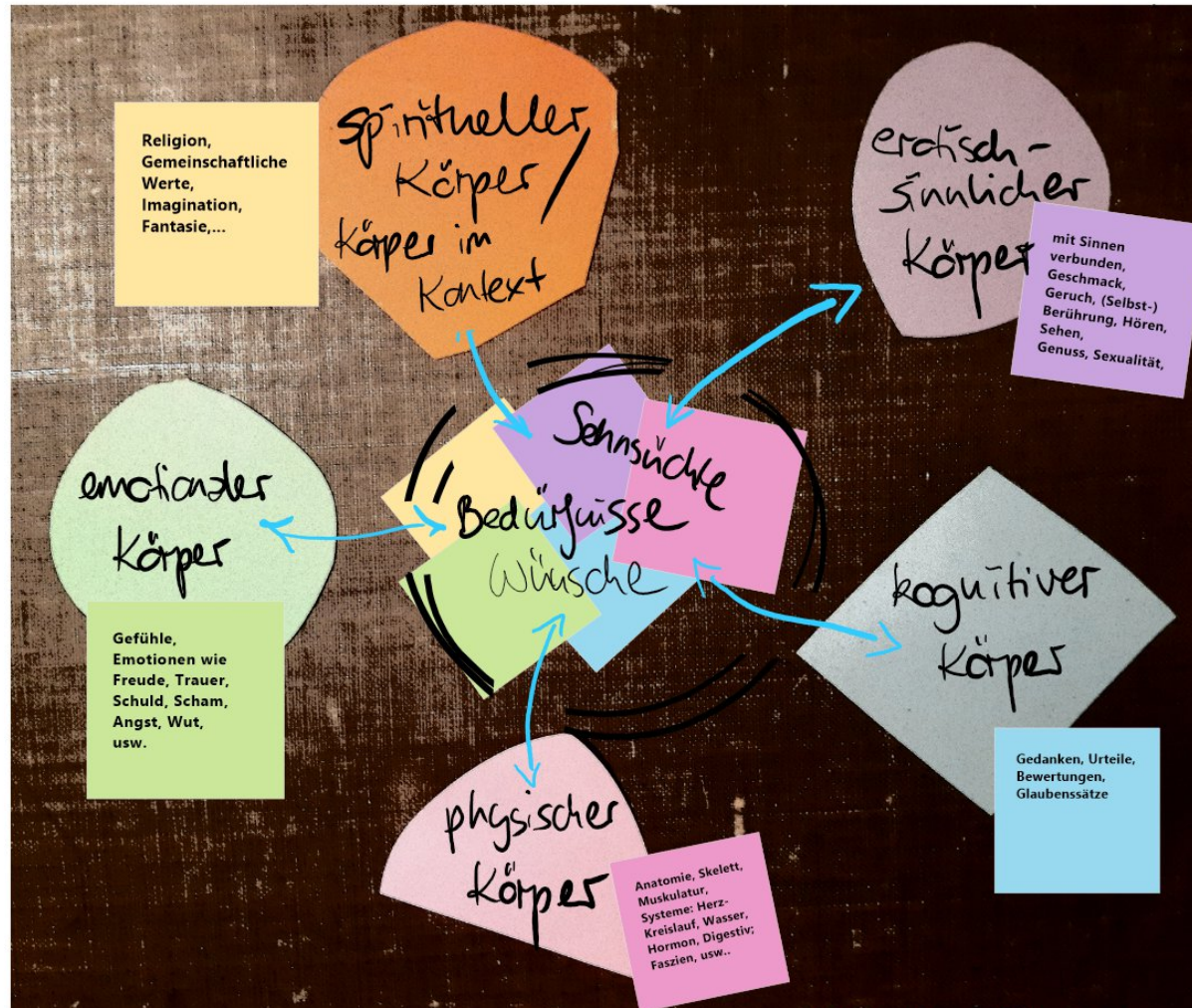
SEIN

Zustimmung glücken

zurücknehmen  
Spiritualität erleben  
erinnern  
Atem  
mit Sinnen wahrnehmen  
Selbstheilung  
in Kontakt gehen  
Töne machen  
Fortbewegung  
Gefühle ausdrücken  
Körperhaltung  
Schmerzen ausdrücken  
Möglichkeiten des Körpers  
Bewegung & Flexibilität  
sich aufrichten und klein machen  
Selbstregulation  
meine Stimmung beeinflussen  
Ausdruck durch Körpersprache  
Schlafen/Ruhen  
Freude und Aufregung empfinden  
Erregung  
Verdauung  
Nahrungsaufnahme  
Spiegelung  
Lust empfinden & Hingabe  
Reproduktion  
Ausscheidung  
Aufnahmefähigkeit  
Empathie  
Zustände halten  
Intuition  
Resonanz

#Andi-er-Team

# Die 5 Körperebenen im Überblick



© Nino 9121 Selz, 2021



Herzlichen Dank für dein  
Vertrauen  
und bis demnächst ...