

Workshop

Wut im Bauch - Kloß im Hals - ein gebrochenes Herz

Wir alle haben uns bestimmt schon mal gefragt:

- Warum fühlen wir uns im Berufs-und Privatleben immer mehr gestresst?
- Woran liegt es, dass wir immer weniger Energie haben?
- Wieso ärgern wir uns wieder einmal über die Anderen?
- Wie gehen wir mit Emotionen um, die wir nicht haben wollen?

Der Volksmund kennt viele Bilder, um den Zusammenhang zwischen körperlichen Einschränkungen und Emotionen darzustellen. Unser Körper sagt uns, wer wir sind. Von frühester Kindheit an hat er die unterschiedlichsten Erfahrungen gespeichert – und er vergisst nie. Freude und Ärger, Sehnsucht und Geborgenheit, Liebe und Enttäuschung hinterlassen Spuren und werden im wahrsten Sinne des Wortes, „einverleibt“. Das Resultat ist die ganz eigene innere und äußere Haltung des Menschen, eine emotionale Anatomie, mit der er dem Leben begegnet. Nicht bewältigte Erlebnisse lassen dabei einschränkende Muster entstehen und beeinträchtigen Lebendigkeit und Flexibilität.
(aus "Forme dein Selbst" Stanley Keleman)

Inhalt:

- Sie erhalten einen Einblick darin, wie sich der Zusammenhang zwischen negativen/positiven Emotionen körperlich bemerkbar macht.
- Sie gehen auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Unterstützt mit Übungen, die helfen können sich selbst besser wahrzunehmen und zu verstehen. Dadurch kann die Haltung dem eigenen Leben und sich selbst gegenüber entspannter werden.

An diesem interaktiven Kurstag gehen wir neugierig auf eine Reise der Selbsterfahrung. Wir schauen gemeinsam, wo negative/positive Emotionen herkommen und wie wir lernen können, mit ihnen besser umzugehen.

Datum _____

Zeitraum _____

Ort _____

Teilnahmegebühr_ auf Anfrage

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 12 Personen begrenzt.

Mitzubringen_____ Schreibutensilien/ Hausschuhe eigene Verpflegung für die Pausen

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Sichern sie sich Ihren Platz, **Anmeldeschluss:**
Überweisen sie bitte die Teilnahmegebühr bis 10 Tage vor Kursbeginn.
Die Kontodaten werden Ihnen mit der Bestätigungsmail zugesendet.

Name und Vorname der TeilnehmerIn

Adresse

E-Mail Adresse:

Telefonnummer:

Ich habe die Anmelde - & Teilnahmebedingungen gelesen!

Datum _____ Unterschrift _____

Anmelde - & Teilnahmebedingungen

1. Sollten von meiner Seite aus die Seminarzeiten und/oder der Ort geändert werden müssen oder das Seminar ausfallen, steht ihnen umgehend die vollständige Rückerstattung der Seminargebühren zu. Darüber hinausgehende Ansprüche bestehen nicht.
2. Ziehen Sie Ihre Seminaranmeldung weniger als 10 Tage vor Beginn zurück, wird es keine Rückerstattung - auch nicht teilweise - geben. Gerne können sie ihren Platz an einen anderen Teilnehmer abtreten. Sollte Ihr Rückzug durch eine Notlage begründet sein, werden individuelle Lösungen angestrebt.
3. Ihre Teilnahme an dem Seminar berechtigt Sie nicht zur Ausübung dieser Praktiken bei Dritten.
4. Während des Seminars wird es keine Heilbehandlungen geben. Ihre Teilnahme am Seminar ersetzt keine notwendigen ärztlichen oder heilpraktischen Maßnahmen. Gegenwärtige Heilbehandlungen sollten nicht unterbrochen oder aufgeschoben oder gar aufgehoben werden. Diese Entscheidungen sind Ihre und von Ihnen allein zu verantworten.
5. Bitte teilen Sie der Dozentin/Koordinator vor Beginn des Seminars mit, wenn Sie sich gegenwärtig in einer medizinischen oder ähnlichen Behandlung befinden.
6. Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen und stellen der Seminarleiterin, deren Koordinatoren oder anderen Assistenten von jeglichen Haftansprüchen frei. Regresspflicht besteht nicht.
7. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und ohne ihre Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben.

Ich benötige Informationen zur Übernachtung