

# Entdecke dein Lebensfeuer

22. Okt. | 11. Dez.  
10:00 - 18:00 Uhr

TAGESWORKSHOP

Mit der eigenen Wut umgehen, für deine Grenzen einstehen und dabei in Kontakt bleiben.

Klingt das spannend für dich? Wir treffen uns, um die vielfältigen Gesichter der Wut zu erkunden. Egal, ob dich jemand beschuldigt, seine Laune an dir auslässt, dich anschweigt oder du dich nicht gehört und erst genommen fühlst; es kann dich sehr belasten und du spürst deine Ahehr ansteigen. Wer möchte da nicht gerne klar sehen, unterscheiden können und Lösungen haben?

Genau damit beschäftigen wir uns in dem Tagesworkshop "Entdecke dein Lebensfeuer" speziell für Frauen:

Du erfährst neue, überraschende Seiten der Wut anhand von einprägsamen Bildern, die durch praktische Übungen in der Gruppe vertieft und angewendet werden. Dabei lernst du auch die sehr wichtige Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen kennen.

**Hier erlebst du:** *Erfahre, wie deine Wutenergie dir als wertvolle Informations- und Kraftquelle dienen kann.*



*Erlebe, wie deine Wutenergie dich in deinen Entscheidungen stärkt.  
Transformiere ein unsicheres „Vielleicht“ in ein klares „Ja“ oder „Nein“.  
Spüre dich klar und kraftvoll, unterstützt von der Gruppe.*

**Wenn du nur selten oder zu spät Wut spürst – oder im Gegenteil, sehr häufig die Wut in dir hoch kocht – dann bist du genau richtig.**

**Lerne klare Grenzen gegenüber deinen Mitmenschen zu setzen und sie zu halten, ohne die Beziehung zum anderen dabei zu verlieren.**

*Wir freuen uns auf eine gemeinsame Forschungsreise mit dir!*

**Termine:** Samstag, 22. Oktober bzw. Sonntag, 11. Dezember 2016, je 10:00 - ca. 18:00 Uhr

**Ort:** Centrum für trans-personales Wachstum, Maximilian-Kolbe-Str. 2, 97084 Würzburg

**Trainer:** Monika Scherze & Lisa Kuchenmeister

**Investition:** 120,- € (Vergünstigung auf Anfrage), ermäßigter Preis für Schüler/Studenten: 70,- €

**Bitte mitbringen:** Kleinigkeit für ein gemeinsames Buffet, bequeme Kleidung, Schreibunterlagen

**Info & Anmeldung:** Lebe Leichtigkeit | Training & Coaching | Lisa Kuchenmeister  
Mobil: 0151 68 45 55 65, E-Mail: [training@lebeleichtigkeit.de](mailto:training@lebeleichtigkeit.de)