

03. Okt. 2016
10:00 - 17:00 Uhr



Lebendig fühlen



TAGESWORKSHOP

Unsere Gefühle begleiten uns. Ständig. Sie sind ein Teil von uns.

Oft nehmen wir sie als einen Störfaktor wahr, als etwas das wir nicht in der Öffentlichkeit zeigen können. Mit den Jahren haben wir gelernt, unliebsame Gefühle wegzupacken, sie einzufrieren oder auch durch „kluge Gedanken“ zu ersetzen. Wir wollen unsere Gefühle unseren Mitmenschen nicht zumuten. Und so ist es kein Wunder, dass wir uns häufig wie taub oder blockiert fühlen.

Du wünschst dir einen besseren Zugang zu deinen Gefühlen?

Du hast es satt, dich von deinen Emotionen überrollen zu lassen?

In anderen Momenten wiederum fühlst du dich wie taub?

Du spürst, dass es nicht das Ziel sein kann nichts zu fühlen?

Du möchtest lernen, wie du deine Gefühle für dich nutzen kannst?

Dann komm zu unserem Workshop „Lebendig fühlen“.

Hier erlebst du: Eine neue Sichtweise auf Gefühle.



Welches Potential in deinen Gefühlen steckt.

Den verantwortlichen Umgang mit Gefühlen.

Wie du alte Glaubenssätze zum Thema Gefühle loslassen kannst.

Wie befreiend es sein kann, das eigene Gefühlschaos zu entwirren.

Wie du mit alten Emotionen umgehen und sie auflösen kannst.

In dem Tagesworkshop üben wir unsere Gefühle klar zu benennen, Grenzen zu setzen und zentriert zu sein. Wir erforschen Landkarten zu den Gefühlen, um so gemeinsam neue Möglichkeiten zu entdecken.

ERLEBE DICH AUTHENTISCH MIT DEINEN GEFÜHLEN.

Termin: Montag, **03. Oktober 2016** (Tag der deutschen Einheit), 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftspraxis Josefs & Möller, Frankfurter Straße 92, 97082 Würzburg

Trainer: Corina Stock & 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

WWW.LEBELEICHTIGKEIT.DE