



Seminar: Im Wechselbad der Gefühle...und wie wir lernen damit umzugehen...

Wir neigen manchmal dazu, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen, ohne in diesem Moment die Konsequenzen zu bedenken. Dieses Verhalten kann uns vor allem bei Wutausbrüchen im Nachhinein leidtun.

Dieses impulsive Verhalten kann vielfältige Ursachen haben. Sie liegen in unseren Erfahrungen mit unseren ersten Bezugspersonen. Plötzlich sind wir wieder wie das kleine Kind, das nicht gesehen wird, das nicht ernst genommen wird, das Angst hat und sich allein fühlt. Dies sind einige der möglichen Erklärungen.

Wie finden wir einen guten Umgang mit Gefühlen? Gefühle sind das Salz des Lebens. Sie können uns beglücken und das Leben lebenswert machen. Sie können uns aber auch große Schwierigkeiten bereiten oder uns völlig überwältigen.

Wir wollen untersuchen, wie ein achtsamer und verständnisvoller Umgang mit Gefühlen uns hilft, emotionale Energie besser zu verstehen und zu integrieren. Lernen wir Gefühle direkt wahrzunehmen, ohne sie auszuagieren oder zu unterdrücken, können wir Zugang zu Lebendigkeit, Kraft, Intelligenz und Mitgefühl unseres offenen Herzens finden. Dies hilft uns, in alle Bereiche unseres Lebens, eine klare, furchtlose und zugleich auch fürsorgliche Haltung hineinzutragen.

Wir erfahren, dass Achtsamkeit und Mitgefühl natürliche und gesunde Bestandteile des menschlichen Geistes und Herzens sind, dass sie uns den Weg zu einem frischen und zugleich tiefem Verständnis von Gefühlen weisen.

Die eigene Erfahrung der Teilnehmenden ist Mittelpunkt der gemeinsamen Arbeit.

Ort: Praxis Petra Droll, Bachstr.32, 45468 Mülheim

Wann: Freitag, 27. Oktober 2023 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag, 28. Oktober 2023 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sonntag, 29. Oktober 2023 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten: 300,-€ zzgl. MwSt. Das Seminar findet ab 6 Teilnehmer*innen statt.

Referentinnen: Petra Droll, Systemische Beraterin, Profilax®Trainerin, Syst. Familiendialog-Begleiterin
Kathleen Giehl, Ergotherapeutin, Systemische Beraterin, Profilax®Trainerin, Syst. Familiendialog-Begleiterin, NLP-Trainerin
Sabine Kischewski, Ergotherapeutin, Systemische Beraterin, Profilax®Trainerin

Anmeldung über: info@praxis-droll.de