

EINLADUNG



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

2-tägiger Workshop

Samstag 23. bis Sonntag, 24. November 2019 in München

in den Räumen des BOZM BurnOut-Zentrum München Nymphenburger Str. 36 / Rückgebäude.
Kosten: 399,- pro Person – Beginn 10:00 – Ende 18:00

„Emotionen & Grenzen“

Wie können wir lernen, Gefühle besser wahrzunehmen, zu benennen und ggf. gesunde Grenzen setzen?

Grenzen setzen zu können setzt voraus, dass wir Zugang haben zu unseren Emotionen. Nur so können wir wahrnehmen, wenn unsere Grenzen von anderen oder auch von uns selber überschritten werden. Wir wollen uns in mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wozu brauchen wir Emotionen?
- Was sind „Grundgefühle“ und was sind „komplexe Gefühle“?
- Wo im Körper sitzen diese Gefühle?
- Was ist der Wert von heftigen Gefühlen wie Wut und Angst?
- Wie können wir als Erwachsene angemessen mit Gefühlen umgehen?
- Männer, können wir es lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen?
- Was brauchen wir, um eigene Grenzen und die der anderen zu respektieren?

Das Ziel dieser Workshops ist es, Grenzen und die dazugehörigen Gefühle besser wahrnehmen zu können und ein neues Verständnis sowohl für uns selber als auch für andere zu bekommen.

Trainerin: Ingrid A. Scherle, Training & Beratung

Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit, ganzheitliches Gesundheitscoaching, Burnout-Prävention. Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma; langjährige Trainerin des Training DER BLOCK der Hohenbrunner Akademie GmbH, München

Anmeldung formlos per E-Mail an info@hohenbrunner-akademie.de

Veranstalter:

Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6/136 in 80339 München