

# „Emotionen & Grenzen“

Eintägiger  
Intensiv-Workshop



HOHENBRUNNER  
AKADEMIE

In unserem Leben geht es häufig um die Wahrnehmung von Grenzen. Erlebte Grenzverletzungen sorgen anschließend meist für unangenehme Gefühle und ungesunde Lebenssituationen. Gesunde Grenzen setzen zu können setzt voraus, dass wir Zugang zu unseren Emotionen, zu unseren Gefühlen haben. Nur dann können wir mitbekommen, wenn unsere Grenzen von anderen oder auch von uns selber überschritten werden. Um mehr Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen zu erlangen, werden wir uns in Theorie und Praxis mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wozu haben 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 ?
- Wie können wir lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen ?
- Was brauchen wir, um eigene Grenzen und die anderer Menschen zu respektieren ?

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

<b>Dauer:</b>	10.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
<b>Termine:</b>	siehe unter: <a href="http://www.hohenbrunner-akademie.de">http://www.hohenbrunner-akademie.de</a>
<b>Veranstaltungsorte:</b>	Verschiedene Orte in Deutschland
<b>Preis:</b>	€ 199,-
<b>Veranstalter:</b>	Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6, 80339 München
<b>Trainerin:</b>	Ingrid A. Scherle
<b>Anmeldung:</b>	info@hohenbrunner-akademie.de

**Dieses Seminar ist auch mit Partner und ohne Vorkenntnisse aus dem Seminar DER BLOCK<sup>®</sup> buchbar**



## Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung

Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewußtseinsarbeit, ganzheitliches Gesundheitscoaching und Burnout-Prävention.

Craniosacral-Therapie, Traumalösung nach Peter Levine (Somatic Experiencing).

Trainings und Vorträge in ganz Deutschland; seit 1993 Trainerin DER BLOCK<sup>®</sup>.