HAUS DER FAMILIE

Gesund leben mit Gefühl - Emotional stark dein Leben selbst gestalten

Zeitraum

Fr., 06.02.2026
ab 15:00 Uhr
Sa., 07.02.2026
bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent:innen

Astrid Fleischmann
GestaltCounsellor Professional, Trauerbegleiterin, SeelenSport®-Trainerin, Ernährungsmentaltrainerin i.A.

Kursbeitrag

120,00 € pro Person

Freude macht Luftsprünge. Unterdrückte Wut schlägt auf den Magen. Dabei könnten wir Wut als Kraft der Veränderung nutzen.

All unsere Gefühle haben ihren guten Grund. Sie sind die Botschafter unserer Bedürfnisse und brauchen Ausdruck, damit es uns gut geht. Wenn wir Emotionen unterdrücken, kostet das viel Kraft. Wenn wir lernen, unsere Gefühle ernst zu nehmen und einen bewussten Umgang mit ihnen zu pflegen, schenkt uns das enorme Energie und unsere Gefühle werden zur Superkraft! Wie ernst nehmen wir unsere Gefühle? Wieviel Raum erhalten Traurigkeit, Freude, Wut, Sehnsucht? An diesen zwei Tagen gehen wir auf eine Reise in die Gefühlswelt. Mit Körperübungen, kreativen Tools und in der Natur können wir unsere emotionale Kompetenz stärken und am Ende dieser Reise erkennen, warum Fühlen unsere größte Stärke sein kann.