

Leben gestalten

Zeitraum

Fr., 20.01.2023

ab 16:00 Uhr

So., 22.01.2023

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

Referent/en

Hermann Wegscheider

Psychotherapeut, Gestalt(lehr)therapeut und Ausbilder, Supervisor

Kursbeitrag

135,00 € pro Person

Im Mittelpunkt des Selbsterfahrungsseminars steht die Beziehung zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken. Wenn wir unseren Körper spüren, können wir herausfinden, was uns guttut und was gesund für uns ist. Das wird erst durch das Wahrnehmen unserer Gefühle möglich. Unser Denken wird von Gefühlen und Körperempfindungen beeinflusst und umgekehrt. Wenn diese drei Aspekte unseres Seins in unmittelbarem Austausch sind, wird das Leben einfacher und erfüllter.