

## Leben gestalten

### Zeitraum

Fr., 19.01.2024

ab 16:00 Uhr

So., 21.01.2024

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

### Referent/en

#### **Hermann Wegscheider**

Psychotherapeut, Gestalt(lehr)therapeut und Ausbilder, Supervisor

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Im Mittelpunkt dieses 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 durch das Wahrnehmen unserer Gefühle möglich. Unser Denken wird von Gefühlen und Körperempfindungen beeinflusst und umgekehrt. Wenn diese Aspekte unseres Seins in unmittelbarem Austausch sind, wird das Leben einfacher und erfüllter.