

Leben gestalten

Data / Ora

ven., 20.01.2023

dalle ore 16:00

dom., 22.01.2023

alle ore 15:00

Destinatari

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

Referente

Hermann Wegscheider

Psychotherapeut, Gestalt(lehr)therapeut und Ausbilder, Supervisor

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.