

Leben gestalten

Data / Ora

ven., 17.01.2025

dalle ore 16:00

dom., 19.01.2025

alle ore 15:00

Destinatari

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

Referente

Hermann Wegscheider

Psychotherapeut, Gestalt(lehr)therapeut und Ausbildner, Supervisor

Importo

180,00 € pro Person

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.