

Emotionen als Tor zur Freiheit

Emotionen als Ausdruck unserer Lebensenergie

Datum: **07.01.2018**

Leitung: **Anja Yaari Laudowicz-Bodi**

Preis: **90,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres persönlichen Lebens haben wir nicht nur gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten sondern auch verlernt sie wahrzunehmen. Mitunter macht sich eine Angst vor den eigenen Emotionen breit. So leben wir auf „Sparflamme“ und werden damit immer eingeschränkter in unserem Ausdruck und unserer Lebendigkeit.

Wir können diesen Weg umkehren: Indem wir Stück für Stück unsere Emotionen erkennen, wahrnehmen, ausdrücken, sie von den zudeckenden Geschichten befreien und loslassen, finden wir zurück zu sprudelnder Lebendigkeit in jeder Zelle unseres Körpers. Dann gibt es keine Unterteilung mehr in „gute und schlechte Gefühle“, wir erkennen sie lediglich als verschiedene Facetten unserer Lebensenergie an und bekommen wieder ein Gespür für den wahren, stillen Kern in uns, der jenseits aller Emotionen existiert.

Mit Partnerübungen, Körperarbeit und Elementen aus verschiedenen Meditationen, wie zum Beispiel der AUM-Meditation, werden wir uns auf eine Forschungsreise begeben, uns von nicht mehr benötigten Beschränkungen befreien und das Leben feiern.

Alternativer Termin:

31. Mai 2018