

Erden und Zentrieren – Gefühlen Halt geben

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2019

Datum: **03.05.2019 - 05.05.2019**

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **345,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann. Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie wieder fließen zu lassen. Emotionen sind Gefühlsbewegungen, sie kommen und gehen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und trainieren emotionale Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "die heilende Kraft der Selbstregulation"