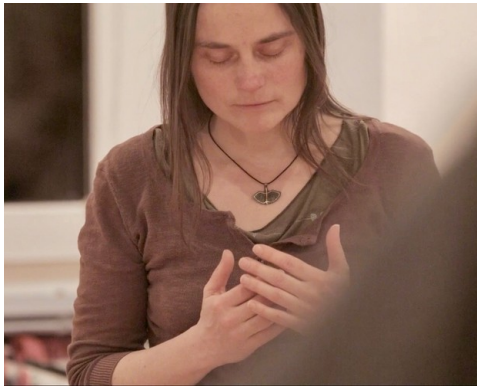


Kraft der Gefühle



Eine lebendige Entdeckungsreise

Wie Gefühle Beziehungskräfte sein können - für mehr Klarheit im Handeln und ein verbindendes Miteinander

am 13.4. von 10-18 Uhr und 14.4.2024 von 10-16 Uhr
in 91224 Hohenstadt (Pommelsbrunn)



weitere Infos: www.gruenspecht-ev.de/gefuehle



Inhalt

In diesem Seminar werden wir mit euch auf eine **Reise durch die Welt der Gefühle** gehen. Denn alle Kräfte, die in Gefühlen stecken, brauchen wir, um uns **lebendig** zu fühlen und um klar und verbunden **in der Welt** zu **wirken**.

Wir machen dich vertraut mit dem Gefühle-Kompass von Vivian Dittmar als einer hilfreichen Landkarte, um dich in deiner Gefühlswelt orientieren zu können. Übungen laden dich ein zu erfahren, wie sich die einzelnen Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Freude oder Scham bei dir anfühlen, wenn sie in ihrer Kraft sind und welche Aufgabe sie haben. Du lernst die Praxis des gehaltenen Raums kennen und kannst sie anschließend in deinem Alltag nutzen, um dich deinem Fühlen immer wieder zuzuwenden.

Denn erst **Gefühle in ihrer vollen Schönheit** ermöglichen uns, mit dem, was *ist*, authentisch in Beziehung zu treten – in mir, im Kontakt mit anderen, auf der Erde.

Leitung



Jenny Lusias ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familienstellerin und Assistentin bei der Fortbildung „Kraft der Gefühle“. Seit ihrem Friedensstudium begleitet sie die Frage, was es für ein friedvolles, lebendiges Miteinander braucht. Sie öffnet gern Räume für neue Erfahrungen und Einsichten.

Judit Bartel ist Permakultur Gestalterin, Erwachsenenpädagogin und Kultur-anthropologin. In ihrer Bildungsarbeit erforscht sie, wie wir Menschen wieder zu einem Lebendigkeit fördernden Teil des Lebensnetzes werden können. Als fühlender Mensch ganz *da* sein zu können, scheint ihr dafür eine wichtige Zutat.



Unser Erfahrungsschatz beruht auf der Arbeit von Chiara Greber und Sid C. Cordes: kraftdergefuehle.de