



*Seminaranbieter*in*

Christine Kabst

E-Mail

christine.kabst@forum-einsicht.de

Website

www.forum-einsicht.de

Veranstaltungsdatum

15.-16. Juni 2018

Veranstaltungsort

**Ergotherapeutische Praxis
Annegret Baumheier Jakobistr.
41-43, 59494 Soest**

Weitere Informationen

Telefon, Mobil

02921-346781/0175-1859432

Preis 150€

**Anforderungen an den/die
Teilnehmer*in**

keine besonderen Vorkenntnisse
erforderlich

**Unterbringungsmöglichkeit vor
Ort**

Unterkunft muss selbstständig
organisiert werden

Ich gebe gerne Empfehlungen nach
Bedarf hinsichtlich Preise, Leistungen,
Komfort in der örtlichen Gastronomie
und Hotellerie.

Kosten pro Nacht

35,00 bis 80,00 Euro inkl. Frühstück je
nach Komfort

Titel und Beschreibung

Heilsamer Umgang mit Wut und Ärger

Emotionale Balance und Selbstklärung auf Basis von GFK, Meridiansingen und SinTaLa-Qigong

Der Kurs umfasst 16 Unterrichtsstunden mit Einzel- und Gruppenübungen zur Aktivierung des Spüribewusstseins. Gefühle und Emotionen werden durch Rhythmen, Meridianmantren und Sintala-Qigong körperlich und geistig bewegt. Kreisgespräche, Impulsvorträge und Arbeitsmaterialien zu Erkenntnissen der Hirnforschung, der Entwicklungspsychologie und Übungen zur Achtsamkeit erlauben eine ganzheitliche Lernumgebung. Ziel des Seminars ist Stressreduktion und Selbstklärung zur Stärkung der Eigenresonanz und Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit durch Selbstempathie. Seminarzeiten sind Freitag 15:00 bis 21:00 Uhr inkl. Abendessen 1,5 Pause und Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr mit einer Mittagspause 1,5 Stunden.