

Atem als Brücke der Verständigung Inneres Erleben im Konflikt

Konflikte gehören zum Leben. Sie können sehr belastend sein, aber auch ein großes Entwicklungs- und Wachstumspotential bergen. Manchmal ist es jedoch schwer, die im Konflikt verborgene Wachstumsaufgabe wahrzunehmen, vor allem dann, wenn starke Emotionen wie z. B. Ärger, Wut oder Trauer im Spiel sind. Wie also schaffen wir es, im Sturm der Gefühle mit uns achtsam im Kontakt zu bleiben, uns zu schützen und uns gleichzeitig für unser Gegenüber zu öffnen?

Anhand einer eigenen Konfliktsituation werden wir mit kleinen theoretischen Inputs, Körper- und Atemübungen, Austausch in Kleingruppen sowie in meditativen Selbstreflexionen die Stufen unseres inneren Konflikterlebens – vom eigenen Standpunkt zur Konsensbereitschaft - kennen lernen. Und vielleicht gelingt es uns - zumindest in uns – eine Brücke der Verständigung zu bauen !

Leitung: Daniela von Stosch, Atemtherapeutin, Psychotherapie
Susanne Schwarze, Mediatorin, Kommunikationspsychologie

Zeit: Freitag, 22.03.2019 14.30 h bis Sonntag, 24.03.2019 14 h

Kosten: € 255,-- zzgl. Verpflegung und Unterkunft

Ort: Domicilium-Seminarhaus, Holzkirchenerstr. 3, 83629 Weyarn bei München

Information und Anmeldung: 08020 904851