



Angewandte Psychologie

«IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT» – Umgang mit Krisen und Veränderungen

Das erfolgreiche Bewältigen von Krisen und Veränderungen ist eine der grossen Herausforderungen unserer Zeit. Auseinandersetzung mit Ängsten und Widerständen bleibt uns deshalb meist nicht erspart.

Dieser Kurs zeigt auf, wie ein achtsamer Umgang mit Krisen aus der inneren Ruhe heraus möglich sein kann. Er bietet Raum zur persönlichen Begegnung, Selbsterfahrung und Entspannung.

Anstelle von Anstrengung und Kampf - Elemente, die unser Leben mehr denn je bestimmen - geht es um das Einfache und nicht Erzwungene, eher um Nicht-tun /Nicht-machen und Dasein.

Dabei können sich psychische oder physische Blockaden zeigen und auch auflösen. Es entsteht eine neue Klarheit und aktives und bewusstes Handeln in Harmonie mit der gegenwärtigen Situation wird möglich.

Lernziele	Du bist in der Lage: <ul style="list-style-type: none">- Entspannungstechniken eigenständig durchzuführen,- mit Veränderungs- und Krisenängsten konstruktiv umzugehen,- dir deiner Ressourcen bewusst zu sein,- dich auf deine Stärken zu konzentrieren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Persönliche Standortbestimmung- Die Bedeutung des gegenwärtigen Moments- Verschiedene Entspannungstechniken (mental/ körperlich)- Elemente aus Körper-, Atemarbeit und Kommunikation- Die drei Säulen des Wesentlichen- Anregungen sich von innerem und äusserem Ballast zu befreien
Lernzeit	12 Stunden
Voraussetzungen Zielgruppe	Bereitschaft und Interesse dich mit dir selbst auseinanderzusetzen Laien und TherapeutInnen

Daten	Sa/So 29./30.10.2011
Unterrichtszeiten	09.00 - 16.30
Dozentin	Eva Fäustle Psychotherapeutin (humanistische Psychotherapie und Paartherapie), Körpertherapeutin, tibetische Energiearbeit
Kosten	380.- 320.- für Studierende und Ehemalige der Schule, sowie SVANAH-Mitglieder
Hinweis	Bequeme, lockere Kleidung, Schreibzeug, Decke
Ort und Anmeldung	Schule für angewandte Naturheilkunde
