

Thema der Fortbildung:	-Wut im Bauch - Kloß im Hals - ein gebrochenes Herz-
Referent/in:	Barbara Henrichsmann, psychologische Beratung / BodyTalk System™
Zielgruppe:	Aktive aus Selbsthilfegruppen in Schaumburg, Interessierte
Thema:	<p>Der Volksmund kennt viele Bilder, um den Zusammenhang zwischen körperlichen Einschränkungen und Emotionen darzustellen. Unser Körper sagt uns, wer wir sind. Von frühester Kindheit an hat er die unterschiedlichsten Erfahrungen gespeichert – und er vergisst nie. Freude und Ärger, Sehnsucht und Geborgenheit, Liebe und Enttäuschung hinterlassen Spuren und werden im wahrsten Sinne des Wortes, „einverleibt“.</p> <p>Das Resultat ist die ganz eigene innere und äußere Haltung des Menschen, eine emotionale Anatomie, mit der er dem Leben begegnet. Nicht bewältigte Erlebnisse lassen dabei einschränkende Muster entstehen und beeinträchtigen Lebendigkeit und Flexibilität. (Quelle: „Forme dein Selbst“ Stanley Keleman)</p>

Ablauf: Barbara Henrichsmann möchte...

- Ihnen einen Einblick darin geben, wie sich der Zusammenhang zwischen negativen/positiven Emotionen körperlich bemerkbar macht.
- mit Ihnen durch Übungen auf Ihre eigene Entdeckungsreise gehen. Die Übungen können helfen, sich selbst besser wahrzunehmen und zu verstehen. Dadurch kann eine andere Haltung sich selbst und seinem Leben gegenüber ermöglicht werden.

Seminarinhalte:

In diesem interaktiven Kurstag gehen wir neugierig auf eine Reise der Selbsterfahrung. Wir schauen gemeinsam, wo negative Emotionen herkommen und wie wir lernen können, mit ihnen besser umzugehen.

Datum, Zeitraum	28.5.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort	Gemeindehaus der Ev.-Ref. Kirche, Bahnhofstraße 11a, Bückeberg
Kosten:	Teilnahmegebühr von 10,00 € für Selbsthilfe-Aktive, 20,00 € für Gäste
Verpflegung:	Jede/r bringt sein Essen mit, wir stellen etwas Gebäck sowie Wasser, Café und Tee
Mitzubringen:	Schreibutensilien/ Hausschuhe

Bitte beachten! Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 18 Personen begrenzt. Wir nehmen Ihre Anmeldung nach Eingangsdatum per E-Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de, per Fax 05722 – 9522-18 oder Briefpost: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Dammstr. 12a, 31675 Bückeburg entgegen. Pro Gruppe können wir leider nur einer Person die Teilnahme garantieren. **Falls Sie kurzfristig absagen müssen, können wir Ihnen die Unkosten nur erstatten, wenn Sie eine Ersatzperson benennen können.**

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Anmeldeschluss ist der 20. Mai 2022

Die **Teilnahmegebühr** bezahle ich **bis eine Woche vor Kursbeginn**

per Überweisung

in bar

Name der Selbsthilfegruppe _____

Name und Vorname des/der Teilnehmenden _____

Adresse und Telefonnummer: _____

Datum _____ Unterschrift _____