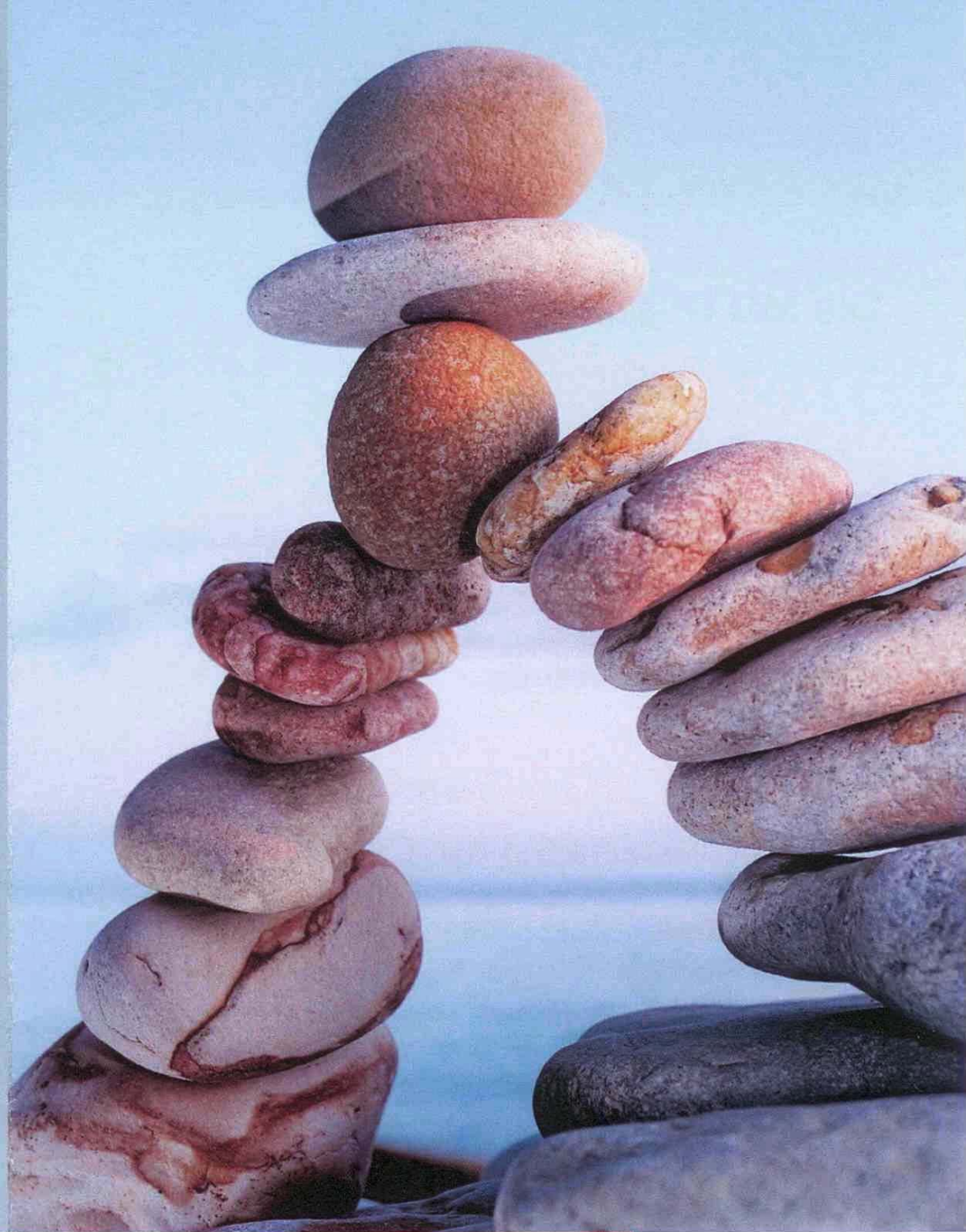


Bild: © sly - Fotolia.com



AK-Bildungcenter
Widnau 2 – 4
6800 Feldkirch
Telefon 050/258-4000

bc@ak-vorarlberg.at
www.bildungcenter.at
www.ak-vorarlberg.at

Die MITTE stärken

Wege zu einer herzhaften Balance
von Kopf und Bauch



Stark für Sie.

www.ak-vorarlberg.at

Stark für Sie.

www.ak-vorarlberg.at

Herzensbildung macht stark.

Die MITTE stärken

Wege zu einer herzhaften Balance von Kopf und Bauch

*Das Schwierigste am Leben ist es,
Herz und Kopf dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten.
In meinem Fall verkehren sie noch nicht mal
auf freundschaftlicher Basis.*

(Woody Allen)

Inhalt:

Im Seminar „Die Mitte stärken“ steht die Kombination aus Theorie und Selbsterfahrung, ergänzt durch Reflexion in Kleingruppen, Arbeitsblättern und praktischen Übungen im Mittelpunkt. Die körperlichen Übungen dienen insbesondere zur Sensibilisierung in Richtung Mitte, Innerlichkeit und Herzlichkeit.

Wie kann ich mit Bedrohungen und Ängsten umgehen, wie kann ich meinen Mitmenschen mit mehr Herzlichkeit begegnen, wo ist die Grenze zwischen Einfühlungsvermögen und distanzierter Wahrnehmung zum Selbstschutz?

„In unserer Alltagssprache kommt das Wort HERZ in vielfältiger Weise vor. Über das Herz gelangen wir am Besten wieder zum eigenen Urvertrauen, zum Vertrauen zu uns selbst. Herzlichkeit hat viel mit Innerlichkeit, Geborgenheit, Wohlwollen, Fürsorge und Begegnung zu tun. So gesehen ist all das, was wir dem Begriff Herzlichkeit zuordnen, für die Herzgesundheit förderlich.“
(Edwin Drexel)

Referent:

Edwin Drexel, Psychotherapeut,
Supervisor, Coach und Organisationsberater

Dauer: 15 Ustd.

Kosten: EUR 240,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

11.1.2011-8.2.2011, Di 19-22 Uhr

Kursnummer: 2011FKFK741401



100,- €
AK-Bildungsscheck

Kontaktdaten:

Gabriele Schmitzer, Telefon 050/258-4034
gabriele.schmitzer@ak-vorarlberg.at

Evelyne Heinzle, Telefon 050/258-4020
evelyne.heinzle@ak-vorarlberg.at

Stark für Sie.

