

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.

Leitung: Daniela von Stosch, Atem- und Psychotherapie www.raumfuerneueperspektiven.de
Susanne Schwarze, Mediatorin www.die-Anwaltsmediatorin.de

Zeit: Beginn Freitag, 22.03.19 14.30 h mit Kaffetrinken
Ende Sonntag, 24.03.19 14.00 h mit dem Mittagessen

Kosten: € 250,-- zzgl Unterkunft und Verpflegung

Ort: Domicilium, Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Anmeldung und Information: Tel.: 08020 904851