Alles fühlen können

**Gefühle und Emotionen haben wir alle.
Manchmal ist es nur nicht leicht,
sie wirklich zu spüren, sie zu erkennen
und angemessen auszudrücken.**

° Würden Sie gerne
auf achtsame Weise erfahren,
wie sich alle Ihre Grundemotionen ganz pur,
ohne Verwirrung anfühlen?

° Haben Sie manchmal den Eindruck,
da ist etwas, und Sie können es nicht wirklich
spüren, weil Angst oder eine andere Emotion
sich „darüber" legen?

° Hätten Sie gerne
einen „Ausstieg" aus einem Gefühlszustand,
der Sie selbst und alles andere überschwemmt?

° Würden Sie gerne
in Ihrer (therapeutischen oder pädagogischen)
Praxis anderen zeigen, wie sie ihre Emotionen
erkennen und kontrolliert erleben können?

✓ **Dann ist dieses Seminar für Sie
ein guter Erfahrungs– und Lern-Raum.**

Was ist Alba Emoting™ ?

Alba Emoting™ ist eine in Chile von der Neurophysiologin Susanna Bloch entwickelte Methode, die es uns ermöglicht, unsere sechs universellen Basisemotionen (Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, erotische Liebe und Zärtlichkeit) akkurat zu erkennen, und sie ganz ursprünglich auszudrücken.

Durch die Kombination von Atemrhythmus, Haltung und Gesichtsausdruck werden diese Emotionen selbst erfahrbar und beim anderen durch das spezifische Muster erkennbar.

Das Gehen in den ‚step out' (eine neutrale Grundhaltung) ermöglicht es mir selbst Emotionen zu stoppen und wieder Sicherheit herzustellen.

Auch in der Begleitung anderer Menschen kann diese Technik helfen, den ‚step out' zu finden.

Alba Emoting™ ist eine Einladung, die Sensibilität und das Verständnis für bestimmte Emotionen zu verstärken, nicht sie zu manipulieren.

ESSLER SEMINARE
KOMMUNIKATIONsIMPULSE

Information und Anmeldung:

www.alba-emoting.de
E-Mail: essler@alba-emoting.de
Telefon: 06221-7 28 30 28
Mobil: 0172 - 620 35 98

ESSLER SEMINARE
KOMMUNIKATIONsIMPULSE

ALBA EMOTING

Alles fühlen können

**Wir können Zugang zu einem bestimmten Gefühl erhalten,
wenn wir einem speziellen Atemfluss**

9.-15.Juli 2018

An wen wendet sich Alba Emoting™ ?

Die 6-Tage-Ausbildung richtet sich an Menschen, die durch die Methode Alba Emoting™ ihr eigenes emotionales Erleben und das von anderen Mitmenschen besser spüren, erkennen und verstehen möchten.

Besonders geeignet ist sie für TherapeutenInnen, die in psychologischen Beziehungen und Prozessen arbeiten.
(z. B. PsychologInnen, PsychiaterInnen, ÄrztInnen, KörpertherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, Lehrer-Innen, ErzieherInnen, Coaches, BeraterInnen)

Die Ausbildung kann je nach individuellem Level zertifiziert werden.
Einführende Seminare finden Sie auf unserer Webseite; weiterführende Ausbildungsreihen sind in Vorbereitung.

Wer bildet aus?

Dr. Sergio Lara Cisternas aus Chile ist Alba Emoting™ Instructor und von Susanna Bloch persönlich zertifiziert .

Er ist Professor für transpersonale humanistische Psychologie an Universitäten in Santiago und Concepcion und arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis.

Er ist Präsident von AIPAE (Asociación Inter-national de Professionales Alba Emoting www.aipaealbaemoting.com), und Coordinator des Focusing Instituts New York (TFI) für Chile.

Er beschreibt sich selbst als Suchender, den es auf viele Wege geführt hat. Er unterstützt nun wiederum andere auf ihrem Weg durch seine Offenheit, seine eigenen vielseitigen Erfahrungen, seine Tiefe und seinen Humor.

Übungen zur Körperwahrnehmung

Was passiert im Seminar ?

In einer kleinen Gruppe erarbeitet Sergio Lara Schritt für Schritt die körperlichen Muster der sechs Basisemotionen. Mit dieser sehr erfahrungsorientierten Methode führt er die TeilnehmerInnen im Laufe des Seminars aufmerksam immer mehr in ihre emotionalen Erlebnisräume, ohne jedoch dabei in therapeutische Prozesse zu gehen.

In kleinen Theorieeinheiten wird das notwendige Wissen vermittelt und in vielen Austauschrunden diskutiert und vertieft.
Zu beruflichen Anwendungsmöglichkeiten gibt es viele wichtige Hinweise und Anleitungen.

Die stillen Momente der Wahrnehmung, das innere Erleben und die Begegnung mit anderen TeilnehmerInnen machen diese Woche zu einem tiefen und bereichernden Erlebnis.

Termin: 9. - 15. Juli 2018

(Beginn Montag 17:00 Uhr– bis Sonntag ca. 14.00 Uhr)

Ort:

Parimal (Nähe Kassel) www.parimal.de
Übernachtung mit Vollpension bitte selbst direkt buchen.

Kursgebühr:

€ **690,-** (Frühbucherpreise € 640,- bis 31.01.18)
plus Übernachtung und Vollpension

Seminarsprache: Deutsch

ESSLER SEMINARE
KOMMUNIKATIONsIMPULSE

www.alba-emoting.de
E-Mail: essler@alba-emoting.de
Telefon: 06221-7 28 30 28
Mobil: 0172 - 620 35 98