



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.

Einführende, weiterführende und ergänzende Seminare finden Sie auf unserer Webseite.

ESSLER SEMINARE
KOMMUNIKATION_SIMPULSE



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
KOMMUNIKATION_SIMPULSE

ALBA EMOTING

Alles fühlen können

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



8.-14.Juli 2019



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 Therapeuten*innen, die in psychologischen Beziehungen und Prozessen arbeiten (z. B. Psycholog*innen, Psychiater*innen, Ärzt*innen, Körpertherapeut*innen, Coaches, Ergotherapeut*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen).

Das Seminar integriert Teilnehmer*innen verschiedener Ausbildungsstufen und kann je nach individuellem Level zertifiziert werden.

Wer bildet aus?

Dr. Sergio Lara Cisternas

aus Chile ist internationaler Alba Emoting™ Instructor und von Susanna Bloch persönlich zertifiziert.

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

Er ist Präsident von AIPAE (Asociación Internacional de Profesionales Alba Emoting www.aipaealbaemoting.com) und Koordinator des Internationalen Focusing Instituts New York (TIFI)



Heidrun Essler

ist Alba Emoting™ Instructor und Ausbilderin in Deutschland. Sie ist Sprechpädagogin (DGSS), Trainerin und Coach in div. Firmen und Organisationen und Dozentin für Körpersprache an der Univ. Karlsruhe. Sie arbeitet personenzentriert, experientiell und ist internationale Focusing Coordinatnatorin (TIFI).



Übungen zur Körperwahrnehmung

Was passiert im Seminar ?

In der gesamten aber auch in kleinen Gruppen erarbeiten Sergio Lara und Heidrun Essler Schritt für Schritt die körperlichen Muster der sechs Basisemotionen.

Mit dieser sehr erfahrungsbezogenen Methode führen sie die TeilnehmerInnen im Laufe des Seminars aufmerksam immer mehr in ihre emotionalen Erlebnisräume, ohne jedoch dabei in tiefe therapeutische Prozesse zu gehen.

Selbsterfahrung und erlebensorientiertes Nachspüren mit Focusing läßt Zusammenhänge erkennen und individuelle Bedeutungen erschließen.

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, die Begegnung mit anderen Teilnehmer*innen und nicht zuletzt der Ort machen diese Woche zu einem tiefen und bereichernden Erlebnis.



Termin: 8. - 14. Juli 2019

(Beginn Montag 18:00 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 31.01.19)
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