

# ALBA EMOTING™ Workshops zum Kennenlernen und Vertiefen



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

Emotionen sind manchmal nicht leicht zu erspüren, zu erkennen und auszudrücken.



- Würden Sie gerne auf achtsame Weise erleben, wie sich Ihre Grundemotionen klar und ohne Verwirrung anfühlen?
- Haben Sie manchmal ein unbestimmtes Körpergefühl und wissen nicht, welche Emotion sich da ausdrücken will?
- Möchten Sie gerne Ihre Gefühle lenken können, so dass Sie selbst oder andere nicht davon überschwemmt werden?
- Würden Sie gerne in Ihrer (therapeutischen oder pädagogischen) Praxis andere mit einer besonderen Technik darin unterstützen, ihre Emotionen zu erkennen?

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

Durch Kombinationen von Atemrhythmus, Körperhaltung und Gesichtsausdruck werden diese Emotionen bei sich selbst erfahrbar und können auch beim anderen gut erkannt werden. Eine neutrale Grundhaltung, der sogenannte ‚step-out‘ ermöglicht es, emotionale Zustände gezielt zu verlassen und auf diese Weise wieder Sicherheit herzustellen. Alba Emoting fördert die Sensibilität für Emotionen und vermittelt einen freien und lebendigen Umgang damit.

Alba Emoting™ richtet sich an Menschen, die durch die Methode ihr eigenes emotionales Erleben erweitern, besser verstehen und auch ihre Klienten darin unterstützen möchten. Besonders geeignet ist sie für alle, die mit emotionalen Prozessen therapeutisch und pädagogisch arbeiten.

**Termine:** (Samstag und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr)

**6. / 7. Oktober 2018:** Einführung und Vertiefung der 6 Basismuster

**1. / 2. Dezember 2018:** „Zärtlichkeit als Schlüssel“: Vertiefung der Basismuster unter besonderer Berücksichtigung der Emotion: Zärtlichkeit

**9. / 10. Februar 2018:** Einführung und Vertiefung der 6 Basismuster

**18./ 19. Mai 2019:** „Wut als Urkraft“ Vertiefung der Basismuster unter besonderer Berücksichtigung der Emotion: Wut

**29./30. Juni 2019:** Einführung und Vertiefung der Basismuster

**Kursort:** Heidelberg

**Leitung des Workshops:**

**Heidrun Essler** Sprechwissenschaftlerin, Trainerin und Coach, Alba Emoting Lehrerin und Focusing Ausbilderin

**Teilnahmegebühr: 270€** Bei Buchung mehrerer Workshops zur gleichen Zeit je 20€ Rabatt

**ANMELDUNG** Heidrun Essler [essler@alba-emoting.de](mailto:essler@alba-emoting.de) 06221-7 28 30 28 / 0172 620 3598