

Mut zur Wut - Workshop

Wut ist eine Kraft, die Klarheit schafft über das, was wir wollen oder nicht wollen. Sie ermöglicht uns, selbstbewusst und mutig unseren Willen auszudrücken. Sie lässt uns unsere Stärke spüren und an Situationen wachsen.

Wir lernen schon früh im Leben, Emotionen wie Wut und Ärger mit dem Verstand zu kontrollieren. Schließlich schickt es sich nicht, wütend zu sein, und, wir wollen auch nicht unkontrolliert unsere ganze Wut an anderen auslassen. Emotionen zu kontrollieren kostet viel Kraft. Kraft, die wir für unsere Ziele einsetzen könnten.

Wenn wir die Energie der Wut nicht länger blockieren, können wir ihre Kraft nutzen um...

- ✓ uns stark und selbstbewusst zu fühlen
- ✓ wahrzunehmen, was wir wollen oder nicht wollen
- ✓ uns zu fokussieren und konzentrieren
- ✓ unsere Grenzen zu spüren und somit rechtzeitig die Notbremse ziehen
- ✓ Nein sagen zu können, ohne uns automatisch schuldig dafür zu fühlen
- ✓ offene Rechnungen mit anderen beenden und dadurch friedlicher im Kopf sein

Datum: Samstag, 20. Jänner 2018 , **Uhrzeit:** 10:00 - ca. 16:00 Uhr

Ort: EnVita Gesundheitszentrum, Hauptplatz 17, 8010 Graz

Vortragende: Claudia Reiter, Trainerin der Grinberg Methode®

Anmeldung bis 10.01. unter claudia.reiter@intensivleben.at

Kosten: €100 / €85 Early Bird bis 31.12.2017
