

Hogerzyt isch dini Zyt!



Seminar in Kleingruppe

Die Kraft der Emotionen

Wie wir sie lebensstärkend nutzen können

Emotionen gehören zu unserem Leben und halten uns lebendig. Sie helfen uns, Situationen einzuordnen, machen uns auf Wesentliches aufmerksam und prägen unsere Beziehungen.

Ziele:

In dieser Weiterbildung lernen Sie als Teilnehmende, Emotionen bewusster wahrzunehmen, ihren Sinn zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen.

Inhalte:

Wir setzen uns mit Basisemotionen auseinander, erkunden Ausdrucksformen, reflektieren eigene Erfahrungen und entwickeln alltagstaugliche Wege, Emotionen als Kraftquelle zu nutzen und stimmig ins Leben zu integrieren – für mehr Klarheit, Verbindung und Lebendigkeit.

Methoden:

- Reflexion von Erfahrungen mit Emotionen
- Inputs und Austausch
- Ausdrucksmöglichkeiten entdecken
- Beispiele der Teilnehmenden

Zielgruppe:

Menschen, die sich für das Thema interessieren und bereit sind, sich in die Gruppe einzugeben

Gruppengrösse:

Maximal 6 Teilnehmende

Datum und Zeit:

Freitag, 23. Oktober 2026, 09.30 Uhr -16.00 Uhr

Ort:

Uf em Hoger, Unteregg 32,3631 Höfen bei Thun (Bushaltestelle 3 Minuten), Parkplätze sind vor dem Haus

Kosten:

Fr.230.—inkl. Seminarunterlagen, Pausen- und Mittagsverpflegung

Leitung:

Erika Schärer-Santschi, www.schaerer-santschi.ch

Anmeldung:

Per E-Mail mit Namen, Vorname, Postadresse, E-Mailadresse und Handynummer an e.schaerersantschi@bluewin.ch