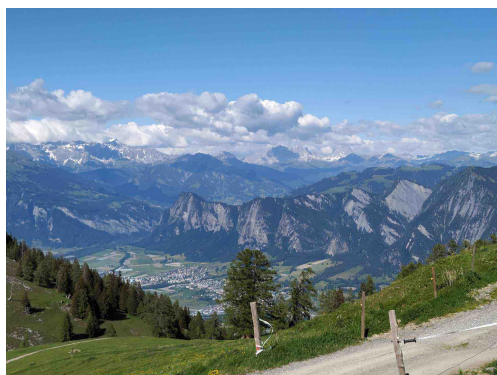


Leidens- leidenschaften

Gefühle und The Work

Online mit Colette Grünbaum und
Nicola Uthmann
14.+28.1. sowie 11.+25.2.2022



Wenn sich die Emotionen auf einer Berg- und Talfahrt befinden, und die Gedanken in unwegsamem Gelände kreisen, ist The Work ein spannender und heilsamer Weg zu innerer Klarheit.

Erlebe in dieser Online Abendgruppe die Kraft von The Work, dieser Selbstbefragungs-Methode, die dir einen Weg zeigt, mit dir, deinen Lieben und der Welt Frieden zu finden.

Gefühle

Die einen überrumpeln uns, die anderen können wir nicht zulassen: Welche unliebsamen Gefühle wie Angst, Ärger oder Traurigkeit erlebst du besonders häufig? Und welche erfrischenden Gefühle wie Glück oder Ausgelassenheit lebst du nicht mit voller Kraft aus?

In diesem Kurs gehen wir dem schlechten Image von „negativen“ Gefühlen nach. Wir ergründen aber auch, welche Gedanken uns davon abhalten, „positive“ Gefühle und Reaktionen wie Lebensfreude und Leichtigkeit frei auszuleben. Wie denkst du über Eifersucht oder Angst? Was befürchtest du, würde passieren, wenn du dich deinem unliebsamen Gefühl hingibst? Wir schreiben unsere Befürchtungen und belastenden Gedanken auf und untersuchen sie mit The Work.

Welche Gedanken und Lebensgeschichten stehen hinter deinem Umgang mit deinen Gefühlen? Wie ist die Geschichte entstanden, die du dir über deine Gefühle erzählst? Wer hat dir wann gesagt, dass du nicht so wütend sein sollst, dass du keine Angst haben sollst, dass du nicht traurig sein darfst? Wir sammeln diese Geschichten und hinterfragen sie mit The Work.

Mit Freude laden wir dich zu dieser Online-Abendgruppe mit The Work ein.

Neben dem Austausch während unseren Online-Treffen erhältst du zwischen den Sitzungen einen Workpartner/eine Workpartnerin zum Untersuchen deiner stressigen Gedanken.

Wann: Freitag 14.+28.1. und 11.+25.2.2022,
19.30-21.00 Uhr

Wo: Online über vtw@home

Kosten: Seminar Euro 145

Kursleitung:

Colette Grünbaum Tel. 079 743 36 80
office@gruenbaum.ch www.gruenbaum.ch

Dieser Kurs wird mit 1 1/2 Tagen an die Anerkennung zum Coach für The Work angerechnet.



Colette Grünbaum und **Nicola Uthmann** sind vom ITW (Inst. für The Work) zertifizierte Begleiterinnen für "The Work" und Ausbilderinnen im vtw Verband für The Work.

