



## „Die italienische Oper der Gefühle“

mit Henriette Heinrichs und Christoph Swoboda.

Dieser einzigartige Kurzworkshop des **heinrichs-swoboda** Instituts ist sehr körperlich.

Atem, Stimme und Bewegung bringen Dich ins fühlen.

Die innere Gefühlswelt rückt ins Zentrum des Geschehens und darf sich spielerisch ausdrücken. **„Die italienische Oper der Gefühle“**

Lernen wieder wie ein Kind spontan die Gefühle wechseln zu können und nirgends stecken zu bleiben.

Lachen- Weinen- Tollen- Kuseln- Singen!

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser seelisches Wohlbefinden.

Gefühle sind das Salz in der Suppe des Lebens, sind Motor und Kompass auf unserem Lebensweg.

Da Fühlen jedoch nicht immer „himmel-hoch-jauchenzende Freude“ bedeuten kann, da Gefühle manchmal unpassend und störend erscheinen können, haben viele Menschen gelernt, Gefühle und ihren Ausdruck tunlichst zu vermeiden.

Reduzierte Lebensenergie, resignative Grundstimmung, ein Gefühl der Überlastung und körperliche Ermüdungserscheinungen können die Folge sein.

Dieser Workshop erfrischt die Vitalität, bringt die Lebendigkeit zum Sprudeln, macht Spaß und führt nebenbei zur emotionalen Ausgeglichenheit und Entspannung.

Spielerisch toben und sensitiv erleben, ein Gefühlskarussell.  
Ein Einführungskurs in „expressiv emotionale Entlastung“ (eee).  
mit Henriette Heinrichs und Christoph Swoboda

Es empfiehlt sich lockere Sportkleidung