



Alba Emoting
Experiential Embodied Emotions

EXPERIENTIAL ALBA EMOTING BASISKURS

zur intensiven körperlichen Selbsterfahrung
von Basisemotionen

Vom 08.07.-14.07.2019

In Parimal / Gut Hübenthal / Nähe Kassel

Die Basisemotionen Angst, Wut, Traurigkeit, Zärtlichkeit, Freude und erotische Liebe als körperliche Ausdrucksmuster bei sich und anderen bewusst wahrnehmen und regulieren können / mit Focusing die körperliche Resonanz und persönliche Bedeutung erkennen / dadurch authentischer und kongruenter in der Kommunikation werden



KURSLEITUNG

Dr. Sergio Lara

Psychologischer Psychotherapeut

Transpersonaler humanistischer Psychologe (IFDI)

Alba Emoting International Master (AIPAE)

Focusing Coordinator Certified (TIFI)

ZIELGRUPPE

Ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, Heilpraktiker, Körpertherapeuten, Coachs und Sozial-Pädagogen

KURSGEBÜHR

690 € (640 € Frühbucherrabatt bis 31.01.2019), plus Anreise, Übernachtung und Vollpension

KURSLEITUNG

Dr. Sergio Lara

und Assistenten zur Begleitung der Kleingruppenarbeiten und zum Praxistransfer

ANMELDUNG UND INFORMATION

Silke Ahrend

Psychologische Psychotherapeutin

Alba Emoting Lehrer (AIPAE)

Mühlspreeweg 6a, 03096 Burg (Spreewald)

MOBIL 0174/6297874

E-MAIL silkeahrend1@gmail.com

ANMELDUNG

(FÜR DIE UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG)

bitte selbst buchen bei www.parimal.de

Bitte beachten Sie: Es gibt nur begrenzte Einzel-und Doppelzimmer, daher ist baldige Buchung empfehlenswert



Alba Emoting
Experiential Embodied Emotions

EXPERIENTIAL ALBA EMOTING BASISKURS ZUM INTENSIVEN KÖRPERLICHEN ERLEBEN DER 6 BASISEMOTIONEN VOM 08.07.-14.07.2019 IN PARIMAL / NÄHE KASSEL

In dem aus Chile stammenden körpertherapeutisch-emotionsfokussierten Ansatz wurden die 6 Basisemotionen Freude, Wut, Angst, Traurigkeit, Zärtlichkeit und erotische Liebe identifiziert, die durch ein eindeutiges spezifisches Ausdrucksmuster von Atmung, Körperhaltung und Mimik geprägt sind.

In Experiential Alba Emoting steht beim Üben dieser Grundmuster die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen emotionalen Resonanz im Vordergrund. Durch das bewusste Wahrnehmen der Atem- und Körpermuster lernen wir sie in ihrer Intensität und Ausdrucksform zu verstehen und zu regulieren. Vermischte Gefühle (z.B. Wut und Angst) werden durch spezifische Interventionen entmischt, zu schwache und selten erlebte Gefühle gestärkt und überbordende Gefühle auf ein stimmiges Maß zurückgeführt.

Mit Focusing-Techniken und der Alba-Emoting-Technik des Step Out schaffen wir eine sichere Distanz zu den erlebten Gefühlen, von der aus wir deren persönliche Bedeutung achtsam und mitfühlend erkunden können. Die Zuwendung zu körperlichen Empfindungen und das Erforschen von deren Bedeutung schenkt Kompetenz und Vertrauen, sich selbst besser zu verstehen und sich in der eigenen Ganzheit anzunehmen. Experiential Alba Emoting lehrt eine

Technik und fördert zugleich einen persönlichen Entwicklungsprozess. Unterschiedliche, auf einander abgestimmte Techniken erlauben tiefes Empfinden der eigenen Emotionen. Tiefgehende Ängste, Verletzungen, tabuisierte Bedürfnisse und daraus resultierende Selbsteinschränkungen werden bewusst. Primäre und vermischte, sekundäre Gefühle, die sich gegenseitig behindern, werden bearbeitet und Blockaden aufgelöst. Experiential Alba Emoting ermöglicht eine positive Neubewertung des emotionalen Erlebens. Eigene Ressourcen und Kräfte werden erkannt und gewürdigt, Souveränität, Selbstwirksamkeit, Empathie und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Experiential Alba Emoting unterstützt die Entwicklung gesunder Vitalität, in der alle Gefühle gefühlt und deren Sinn und Funktion für eigene Entscheidungen genutzt werden können.

Das Seminarhaus Parimal bietet eine Umgebung, die das Erlernte anzureichern und zu vertiefen vermag. Während des Workshops haben wir reichlich Zeit zum persönlichen Nachspüren und zur Integration des Erfahrenen.

Die Bereitschaft zu persönlicher Selbsterfahrung und Mitarbeit ist Voraussetzung für die Teilnahme. An dem Kurs nehmen Anfänger und in Alba Emoting Erfahrene teil, die sich in ihrem Prozess gegenseitig anregen und unterstützen können. Dieser Basiskurs ist ein Baustein im Rahmen der Alba-Emoting-Teacher-Ausbildung.



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für nachfolgende Veranstaltung an:

EXPERIENTIAL ALBA EMOTING BASISKURS ZUR INTENSIVEN ERFAHRUNG DER 6 BASEEMOTIONEN VOM 08.07.-14.07.2019 IN PARIMAL / NÄHE KASSEL

Erster Seminartag: Beginn 17 Uhr (Anreise ab 15 Uhr möglich) | Letzter Seminartag: bis 14 Uhr incl. Mittagessen | insgesamt 48 Unterrichtsstunden | Fortbildungspunkte für Ärzte und Psychologen sind beantragt.

Kursgebühr: 690 €

(Frühbucherrabatt bis 31.01.2019: 640 €),

plus Anreise, Übernachtung und Vollpension

Name

Vorname

Adresse

Plz

Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung möglichst bis 31.01.2019

per mail: silkeahrend1@gmail.com

per Post: Dipl.-Psych. Silke Ahrend, Mühlspreeweg 6a, 0306 Burg (Spreewald)

Mit der Anmeldung wird sofort eine Anzahlung von 200.-€ Kursgebühr fällig. Der Restbetrag ist bis 30 Tage vor Workshop-Beginn zu zahlen. Bei Stornierung bis 30 Tage vorher werden die 200.-€ Anzahlung einbehalten. Bei späterer Stornierung wird die volle Kursgebühr einbehalten, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt. Die Rechnung für Unterkunft und Verpflegung wird vom Seminarhaus Parimal gestellt. Bitte melden Sie sich dort selbst an. Bitte beachten Sie außerdem die gesonderten Rücktrittsbedingungen vom Seminarhaus Parimal für Ihre gebuchte Unterkunft.

Haftungsausschluss: Ich reise auf eigene Verantwortung und nehme auf eigene Verantwortung teil. Ich verpflichte mich, wichtige Erkrankungen und Medikamente der Workshop-Leitung mitzuteilen. Die Organisation und die Workshop-Leitung übernehmen keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verletzungen oder Verspätungen.

Ort, Datum

Unterschrift