

Alba Emoting™



Wir können Zugang zu einem bestimmten Gefühl erhalten, wenn wir einem speziellen Atemfluss folgen.

Gefühle und Emotionen haben wir alle. Manchmal ist es nur nicht leicht, sie wirklich zu spüren, sie zu erkennen und angemessen auszudrücken.



- Würden Sie gerne auf achtsame Weise erfahren, wie sich alle Ihre Grundemotionen ganz pur, ohne Verwirrung anfühlen?
- Haben Sie manchmal den Eindruck, da ist etwas und Sie können es nicht wirklich spüren, weil Angst oder eine andere Emotion sich darüber legen?
- Hätten Sie gerne einen „Ausstieg“ aus einem Gefühlszustand, der Sie selbst und alles andere überschwemmt?
- Würden Sie gerne in Ihrer (therapeutischen oder pädagogischen) Praxis anderen zeigen, wie sie ihre Emotionen verstärken und dadurch erkennen können?

Alba Emoting™ ist eine in Chile von der Neurophysiologin Susanna Bloch entwickelte Methode, die es uns ermöglicht, unsere sechs universellen Basisemotionen (Freude, Traurigkeit, Ärger, Angst, erotische Liebe und Zärtlichkeit) akkurat zu erkennen, und sie, wie Kinder, ganz ursprünglich auszudrücken.

Durch die Kombination von Atemrhythmus, Haltung und Gesichtsausdruck werden diese Emotionen selbst erfahrbar und beim anderen durch das spezifische Muster erkennbar. Das Gehen in den ‚step out‘ (eine neutrale Grundhaltung) ermöglicht es mir selbst Emotionen zu stoppen und wieder Sicherheit herzustellen. Ein/e Therapeut/in kann mit dieser Technik diesen Schritt herbeiführen helfen. Alba Emoting arbeitet wie eine Einladung, die Sensibilität für bestimmte Emotionen zu verstärken, nicht sie zu manipulieren.

Die 6-Tage-Ausbildung richtet sich an Menschen, die durch die Methode Alba Emoting™ ihr eigenes emotionale Erleben besser verstehen und auch ihre Klienten darin unterstützen möchten. Besonders geeignet ist sie für Therapeuten/innen, die in psychologischen Beziehungen und Prozessen arbeiten. (z. B. Psychologen, Psychiater, Körpertherapeuten, Lehrer, Erzieher, Coaches, Berater etc.). Sie wird nach individuellem Level zertifiziert.

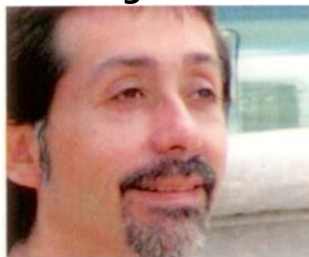
Datum: **03. – 9. Juli 2017** (Beginn Montag 17.00 Uhr – bis Sonntag ca. 14.00 Uhr)

Ort: **Parimal** (Nähe Kassel) www.parimal.de

Kosten: **€ 690,-** (zuzüglich Übernachtung und Vollpension nach individueller Buchung)

FRÜHBUCHER: € 640,- bis 28.2.17

Dr. Sergio Lara Cisternas aus Chile ist Alba Emoting™ Instructor und von Susanna Bloch persönlich zertifiziert. Er arbeitet als Dozent für Psychologie und Psychotherapie an Universitäten in Chile und in eigener psychologischer Praxis. Er ist Präsident von AIPAE (Asociación Internacional de Profesionales der Alba Emoting) und Coordinator des Focusing Instituts New York (TFI) für Chile.



Er beschreibt sich selbst als Suchender, den es auf viele Wege geführt hat. Er unterstützt nun wiederum andere auf ihrem Weg durch seine Offenheit, seine eigenen vielseitigen Erfahrungen und seinen Humor. **Seminarsprache: Deutsch**

Ankündigungen für **Einführungsworkshops** und das jährliche **Kolloquium zu Alba Emoting in psychotherapeutischer Arbeit** finden Sie auf unserer Homepage www.alba-emoting.de

Fragen und Anmeldung bei Heidrun Essler [Email: essler@alba-emoting.de](mailto:essler@alba-emoting.de)

Tel: 06221-7 28 30 28