

Das Spiel mit dem Feuer - Übergänge wirkungsvoll gestalten

In der Polarity-Therapie ist das Feuer das richtungsweisende Element eines Prozesses. Es unterstützt uns darin, eine Sache zu Ende zu führen und „auf den Boden“ zu bringen. Übergänge in Beruf und Alltag fordern uns oft speziell heraus. Altes loszulassen ohne das Neue zu erkennen kann schwierig sein. Das Feuer hilft uns, Orientierung und Vertrauen zu finden.

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, unsere momentan grösste Herausforderung differenziert zu betrachten. Wir erforschen, was uns Schwierigkeiten bereitet und bringen das zum Ausdruck. Das Aktivieren des Gegenpols ermöglicht es uns, Bewegung ins Spiel zu bringen. Mit einfachen Körperübungen balancieren wir unser Nervensystem. Abgerundet wird dieser Prozess in einem wirkungsvollen Feuerritual, das uns Vertrauen und Zuversicht schenkt.

Was kann in diesem Kurs erreicht werden?

Sie lernen, Herausforderungen auf kreative Art und Weise zu begegnen. Die gelernten Techniken können problemlos in den Alltag eingebaut werden.

Methoden, die eingesetzt werden:

Meditationselemente und einfache Körperübungen sind ebenso Bestandteile dieses Tageskurses wie kreativ gestaltende Sequenzen und Selbstreflexion.

Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Einzelpersonen wie auch an Arbeitsgruppen, die sich auf kreative Art und Weise gemeinsam einer grösseren Herausforderung stellen möchten. Die Kosten werden entsprechend dem Stundenaufwand oder gemäss Vereinbarung berechnet.