

EMOTION

trifft Bedürfnis

Emotionen sind keine Störfaktoren – sie sind wertvolle Botschafter deiner Bedürfnisse. In diesem ersten Workshop lernst du, deine Emotionen achtsam wahrzunehmen, ihre Signale zu deuten und sie in Einklang mit deinen inneren Bedürfnissen zu bringen.



Wir erforschen gemeinsam, wie Emotionen entstehen, warum sie sich manchmal überwältigend anfühlen und wie du lernen kannst, sie als liebevolle Wegweiser zu verstehen.



Durch praktische Übungen bekommst du Werkzeuge an die Hand, um im Alltag gelassener und klarer zu handeln.

Inhalte & Methoden:

- Impulsvorträge zu Emotion und Bedürfnis
- Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Praktische Tools für emotionale Selbstregulation

Du verlässt diesen Workshop mit einem tieferen Verständnis für deine Emotionen – und dem Gefühl, wieder mehr bei dir selbst angekommen zu sein

Veranstaltungsort & Termin: 28. Februar 2026

10-17 Uhr im Yogastudio Rahden, Lange Str. 3

Beitrag: 99 Euro

Anmeldung:

mail@naturheilpraxis-blickwinkel.de