

GEFÜHLTES ICH

Emotionen auf der Identitätsebene

Unsere emotionalen Erfahrungen prägen, wer wir sind. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln – oft unbewusst. In diesem Workshop gehst du auf Entdeckungsreise in deine emotionale Biografie:

Welche Erlebnisse haben dich geformt?

Welche Muster wiederholen sich?

Und wie kannst du heute neue, stärkende Erfahrungen schaffen?



Durch Impulsvorträge, geleitete Selbstreflexion und gemeinsame Gespräche lernst du, alte emotionale Spuren zu erkennen und liebevoll zu verändern.



Der Fokus liegt darauf, innere Haltungen zu transformieren, die dich bisher zurückgehalten haben – hin zu mehr Selbstmitgefühl, Authentizität und innerer Freiheit.

Inhalte & Methoden:

- Verständnis für emotionale Prägungen und Identität
- Übungen zur Mustererkennung und Transformation
- Austausch in Kleingruppen
- Raum für persönliche Fragen und Integration

Ein intensiver, bewegender Tag, an dem du dich dir selbst auf einer tieferen Ebene näherrst.

**Veranstaltungsort & Termin: 26. September 2026
10-17 Uhr im Yogastudio Rahden, Lange Str. 3
Beitrag: 99 Euro**

Anmeldung:

mail@naturheilpraxis-blickwinkel.de