


Herzwärts®

Eine kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Schutzstil



Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!

Workshop

Das Herz wieder öffnen und erfüllende Beziehungen erleben

Werden wir als Kind immer wieder verletzt, zeugt es von Intelligenz und Kreativität, wenn wir lernen, uns zu schützen. Wir vermeiden Verletzungsschmerz oder Angstgefühle, indem wir beispielsweise unser Herz verschliessen, Körper und Emotionen abspalten, uns nicht mehr spüren oder in Gedanken und Vorstellungen flüchten, welche unsere Realität erträglich gestalten.

Muss ein Schutzverhalten häufiger angewandt werden, manifestiert es sich zum stereotypen Abwehrmechanismus bis hin zur rigiden Körperpanzerung. Dies passiert unbewusst und ist im Erwachsenenalter meistens unnötig. Besonders in länger dauernden intimen Beziehungen wirkt es einschränkend und destruktiv, Liebe und Herzlichkeit können nicht mehr fliessen.

Ziel des Workshops ist es, die positiven wie auch die negativen Aspekte des eigenen Schutzstils körperlich zu erleben und neue Verhaltensmöglichkeiten zu finden.

Infos zum Workshop

Dauer

Der Workshop umfasst 2 Tage

Leitung

Ansula Keller | Coach IBP
Leandra Aufdereggen | Coach IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

Zielgruppe

Menschen, die aus persönlichen und / oder beruflichen Gründen mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

Kosten

CHF 600.- pro Person

Frühbucherpreis: CHF 540.- pro Person
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Gut zu wissen

«Herzwärts®» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP-Workshops

Neugierig?

Für weitere Infos und Daten QR-Code scannen oder Website besuchen:

[ibp-institut.ch/
herzwärts](http://ibp-institut.ch/herzwärts)

