

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 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 angewendet 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

2 Tage

Daten

01.-02.11.2025

Leitung

Ansula Keller | Coach IBP
Leandra Aufderegg | Coach IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

Kosten pro Person

CHF 600.-

Frühbucherpreis: CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Gut zu wissen

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

Stimmen zum Angebot

«Der Kurs war ein sehr eindrückliches Erlebnis und hat mich mehrmals an meine emotionalen Grenzen gebracht. Ansula Keller und die positive Gruppendynamik haben mir aber geholfen, jeweils wieder Boden zu gewinnen und mich ermutigt weiterzumachen. Ich kann den Kurs sehr empfehlen. Er hilft einem, seinem Schutzstil mit Offenheit, Neugierde und Akzeptanz zu begegnen.»
(w, 44, Wissenschaftliche Mitarbeiterin)