

# Emotional Centering (Herzarbeit) Grundlagenseminar

Ein heilsamer Umgang mit unseren Gefühlen ist DER zentrale Punkt für psychische Gesundheit und ein glückliches und befriedigendes Leben. Wenn wir lernen und erfahren, wie wir mit allen unseren Emotionen umgehen können, lösen wir uns von vielen Ängsten, Spannungen und inneren Kämpfen, die uns viel Energie kosten. Der Zugang zu diesem freien Fluss der Gefühle vertieft die Verbindung zu Herz und Seele, und er ist die Grundlage, um sich zu erden.

In diesem Kurs lernen wir einen einfachen und sehr wirkungsvollen Weg kennen, den Kontakt zu den eigenen Gefühlen herzustellen und sie zu integrieren.

**Daten und Zeiten:** Einführungstag: Samstag 28.1.2017, 10h - 17h  
3 Abende: Donnerstag 2.2. / 16.2. / 23.2. je 19h - 21h  
**Ort:** Stadt Bern  
**Preis:** Fr. 400.-- (WiederholerInnen Fr. 200.--)  
**Anmeldung:** Per Fon oder Mail an untenstehende Adresse