

Alba Emoting™



Wir können den Zugang zu einem bestimmten Gefühl erhalten, wenn wir einem speziellen Atemfluss folgen.

Emotionen sind manchmal nicht leicht zu erspüren, zu erkennen und auszudrücken.



- Würden Sie gerne auf achtsame Weise erleben, wie sich Ihre Grundemotionen klar und ohne Verwirrung anfühlen?
- Haben Sie manchmal ein unbestimmtes Körpergefühl und wissen nicht, welche Emotion sich da ausdrücken will?
- Möchten Sie gerne Ihre Gefühle lenken können, so dass Sie selbst oder andere nicht davon überschwemmt werden?
- Würden Sie gerne in Ihrer (therapeutischen oder pädagogischen) Praxis andere mit einer besonderen Technik darin unterstützen, ihre Emotionen zu erkennen?

Alba Emoting™ ist eine in Chile von der Neurophysiologin Susanna Bloch entwickelte Methode, die es ermöglicht, unsere sechs universellen Basisemotionen (Freude, Trauer, Wut, Angst, erotische Liebe und Zärtlichkeit) klar zu erkennen, und sie ganz ursprünglich auszudrücken.

Durch Kombinationen von Atemrhythmus, Körperhaltung und Gesichtsausdruck werden diese Emotionen bei sich selbst erfahrbar und können auch beim anderen gut erkannt werden. Eine neutrale Grundhaltung, der sogenannte ‚step-out‘ ermöglicht es, emotionale Zustände gezielt zu verlassen und auf diese Weise wieder Sicherheit herzustellen. Alba Emoting fördert die Sensibilität für Emotionen und vermittelt einen freien und lebendigen Umgang damit.

Eine 6 Tages-Ausbildung mit Dr. Sergio Lara Cisternas (Prof. für transpersonale humanistische Psychologie und praktizierender Psychotherapeut) aus Chile gibt es in Deutschland jährlich. Sie richtet sich an Menschen, die durch die Methode Alba Emoting™ ihr eigenes emotionales Erleben erweitern, besser verstehen und auch ihre Klienten darin unterstützen möchten. Besonders geeignet ist sie für alle, die mit emotionalen Prozessen therapeutisch und pädagogisch arbeiten. Sie wendet sich an: Psychotherapeuten, Psychiater, Körpertherapeuten, Lehrer, Erzieher, Coaches, Berater etc. Seminarsprache ist Deutsch.

Bei einem **Einführungstag** können Sie sich umfassend zu Alba Emoting informieren und in ersten einfachen Übungen einige Grundlagen der Technik entdecken.

Termine:

Samstag 18.02. 2017

Sonntag 07.05.2017

Kursort: Heidelberg

Leitung des Workshops:

Heidrun Essler Sprechwissenschaftlerin, Trainerin und Coach, Alba Emoting Lehrerin
Veranstalter ist ESSLER SEMINARE, Oberer Gaisbergweg 15; 69115 Heidelberg

Teilnahmegebühr: 80€

ANMELDUNG Heidrun Essler essler@alba-emoting.de 06221-7 28 30 28 / 0172 620 3598