Wecke Deine Wutkraft

in Halle/Saale

Wie ist Deine Beziehung zu Deiner Wut? Darf sie da sein oder schiebst Du sie lieber weg? „Wecke Deine Wutkraft“ ist eine Einladung in Kontakt zu gehen mit Deiner Wut und sie als unterstützende Kraft zu erleben.

Wut wird in der westlichen Kultur oft als etwas gesehen, was nicht sein soll, was zu viel ist. Dabei geht es bei Wut auch darum, gesunde Grenzen zu setzen und die eigene Kraft zu spüren. Die Wut, die nicht da sein darf hat viel Energie und Lebenskraft gebunden. Diese wollen wir im Workshop freisetzen.

Den Körper zu bewegen unterstützt uns dabei im Hier und Jetzt zu sein und das Vertrauen zu stärken, dass der Körper weiß, was er braucht. Durch die (intuitiven) Bewegungen wird der felt sense vertieft, das Vorsprachliche und Nonverbale wird erlebbarer. Das innere Erleben kann sich ausdrücken und verändern. Ziel ist, dass das Thema Wut mit Kraft, Energie und Handlungsfähigkeit, statt mit Ohnmacht verbunden wird.

Was erwartet Dich:

- Deine Wutkraft spüren
- In Kontakt kommen mit Deiner Lebendigkeit
- Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Grenzen spüren und kommunizieren
- Körperlicher Einsatz (Wechselkleidung mitbringen)
- Benutzung von Stimme
- Felt Sense mit Deinem Erleben verbinden
- Freiraum schaffen und Gruppenfocusing

Keine Vorerfahrung nötig. Neugier, Bewegungslust und Offenheit mitbringen.
Nach dem Seminar wirst Du Dich belebt und zentriert fühlen. Du wirst lernen Deine Wut als Kraft zu nutzen und Klarheit für Deine nächsten Schritte haben.

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT
DAF WÜRZBURG

Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan
+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de

Blanca De Rojas
KRAFT DER RUHE

Termin:	07.-10.01.2027
Kosten:	390,00 €
Ort:	Maybachstr. 1, 06112 Halle
Anmeldung:	info@kraft-der-ruhe.de
Mehr:	www.kraft-der-ruhe.de

Stimmen von Teilnehmer*innen:

„Ich habe sehr viele wertvolle Impulse bekommen und meine Wutkraft neu entdeckt. Ich gehe sehr bereichert und mit vielen Erkenntnissen nach Hause.“

„Das Seminar war für mich eine Einladung kreativ, mutig, verkörpert & spielerisch aus der Komfortzone herauszutreten und die innere Kraft zu wecken. Mich hat es sehr lebendig gemacht und meine Mitte gestärkt. So ein Wochenende würde ich gerne wieder besuchen.“

Leitung:

Blanca De Rojas

Bachelor of Arts 2015
(Interkulturelle Studien)

Kinder-Capoeira-Trainerin (seit 2015)

Focusing-Begleiterin DAF, 2018
Focusing-Beraterin DFI, 2020
Focusingausbilderin DFI 2021
Focusing-Therapeutin (i.Zert.)

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT DAF WÜRZBURG

Achtsamkeit • Bewegung • Focusing
Blanca De Rojas Sanjuan
+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de

Blanca De Rojas KRAFT DER RUHE