

Krieg im Alltag – Konflikte friedlich lösen



Krieg im Alltag – Konflikte friedlich lösen

6. & 7. Dezember 2014 10.00-18.00 Uhr

Ob die offene Zahnpastatube im Bad, das Vordrängeln beim Bäcker, die gestohlene Vorfahrt im Straßenverkehr – bei vielen Gelegenheiten wirkt unser privater und beruflicher Alltag wie ein kleiner Krieg, in dem wir uns gezwungen fühlen, entweder zu kämpfen oder andernfalls überfahren zu werden.

Wie wäre es stattdessen, im Alltag gelassen zu sein? Sich mit einem stabilen Stand voller Vertrauen selbst zu behaupten und für die eigenen Bedürfnisse nicht Streit, sondern Respekt und Verständnis zu ernten?

In diesem Seminar geht es darum, sich fremder und eigener Aggression bewusst zu werden und zu lernen, mit ihr umzugehen; den Zugang zur inneren Kraft frei zu legen, die uns ermöglicht, in Frieden mit uns selbst und anderen zu leben.

Wir arbeiten mit Atem- und Körperübungen und dem japanischen Holzsword.

Ort: Bewegungsraum Adlerstr. 12, 79098 Freiburg; Gebühr: 120,- €, ermäßigt 99,- €



Thorsten Karas ist Coach, Lehrer für initiatische Schwertarbeit und Erlebnispädagoge. Er leitet seit fünf Jahren Seminare für Männer, gemischte Gruppen, Schüler und junge Erwachsene.



Anmeldung und Information:

Thorsten Karas
Schwert-Coaching & Seminare
☞ Kontakt@SchwertCoaching.de
📞 0761 6006923
🌐 www.SchwertCoaching.de