

Helpen mit Herz spezial: Mut zur Wut



Workshop am Samstag, 22. Februar 2020; 10:00 – 16:00

Grosser Saal im Pfarreizentrum Bruder Klaus, Aebistrasse 86, 2003 Biel.
Türöffnung ab 9:40

Mit Rébecca Kunz (Leitung Vormittag) und
Melvin Hasler (Leitung Nachmittag)

- Anmelden bis 8. Februar



katholisch biel/bienne catholique
pastoralraum biel-pieterlen
fachstelle bildung

Viele Menschen scheuen die Wut, weil sie dieses Gefühl mit destruktivem, aggressivem und brutalem Handeln verwechseln. Doch: Wut im Körper spüren heisst nicht Wut unbewusst ausagieren.

Wut ist ein Grundgefühl und hilft, den eigenen Raum zu schützen, zu sagen wenn etwas genug ist und unsere Grenzen überschritten werden. Wut gibt auch die Kraft, eine nicht förderliche Situation zu verändern oder zu beenden. Wut hilft, einzustehen für sich selbst, aber auch für andere.

All das bedingt, dass man den eigenen Raum überhaupt erst wahrnimmt. Sich sicher fühlen kann darin. Selbst-Sicherheit entwickeln kann. Seine Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen kann.

- Am Vormittag des Kurstages gehen wir mit einer Meditation, mit Körperwahrnehmung und freiem Ausdruck im Tanz den Themen Geborgenheit, innerer Raum und Sicherheit nach.
- Am Nachmittag nähern wir uns dem Thema Wut mit verspielten, bekräftigenden, energetisierenden Impro-Elementen an.

Leitung

Rébecca Kunz, Lehrerin/Therapeutin; Melvin Hasler, Lehrer/Künstler

Kosten

Fr. 85.- (bezahlen vor Ort am Kurstag)

Info und Anmeldung

Bis 8. Februar: Rébecca Kunz, 079 613 63 91

Melvin Hasler, 076 458 43 34

Anmeldungen an rebecca.kunz@kathbielbienne.ch

Mitnehmen

Leichte Gymnastikkleidung (Umziehen vor Ort möglich), Schläppli, Trinkflasche, Tuch zum Draufliegen, Picknick (1 Stunde Mittagspause nach Halbzeit).