



Mut zur Wut

- die Kraft der Aggression als Lebensenergie nutzen-

Irgendwo in uns muss sie doch sein: die Wut. Sie versteckt sich hinter Gefühlen wie: Traurigkeit, Müdigkeit, Hilflosigkeit oder Kränkung.

Unterdrückte Wut blockiert unsere Lebensenergie, macht Kontakte unklar und kann, wenn sie sich unterschwellig ausdrückt, Beziehungen vergiften. Aggression ist eine positive Lebenskraft, die wir dringend benötigen, um uns im Leben zu behaupten, um Ziele zu erreichen und unseren Lebensraum abzugrenzen.

Wir machen uns an diesem Wochenende auf sicheren Wegen auf die Suche nach der eigenen Wut. Wir werden verschiedene Methoden anbieten, die eigene Wut zu spüren, und ihre positive Kraft und Lebendigkeit zu erleben.

- Wahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen
 - Kreativer Ausdruck
- Körperarbeit, Bioenergetik
 - Rollenspiel