



## „Umgang mit Gefühlen und emotionale Kompetenz“

### Workshop am Wochenende 1. – 3. Oktober 2021

Um ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln zu können, brauchen wir Zugang zu unseren Emotionen. Emotionale Kompetenzen können erlernt werden – dazu ist es nie zu spät! Vor allem der Umgang mit schwierigen Gefühlen wird leichter, wenn wir Wissen über die Wurzeln in der eigenen Biographie erlangen können.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wozu brauchen wir Emotionen?
- Was sind „Grundgefühle“ und was sind „komplexe Gefühle“?
- Wo im Körper sitzen diese Gefühle?
- Was ist der Wert von heftigen Gefühlen wie Wut und Angst?
- Wie können wir als Erwachsene angemessen und konstruktiv mit Gefühlen umgehen?
- Wie können wir es lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen und zu differenzieren?

Das Ziel dieses Workshops ist es, Gefühle klarer zu erkennen und diese zu kommunizieren. Damit wächst ein neues Verständnis und eine Basis für einen offenen und ehrlichen Austausch darüber. Beziehungen erhalten eine neue, achtsame und respektvolle Qualität.

**Termin:** 1. – 3. Oktober 2021

**Ort:** Ammerseehäuser in Riederau

**Seminarzeiten:** Freitag 17:00 Uhr  
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – ca. 14.30 (Ende nach dem Mittagessen)

**Teilnehmer:** 8 – 12 Personen

**Seminar-Preis:** 550,- €/Person

**(Preis gilt zzgl. MwSt. bei Firmenanmeldung, incl. MwSt. bei Privatpersonen)**  
zzgl. Übernachtung und Verpflegung.  
Es ist aber auch möglich, als „Heimschläfer“ mitzumachen.

**Seminardurchführung:**



**Ingrid Adamea Scherle**

**Training & Beratung**

**Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und ResilienzCoach.  
Burnout-Prävention, Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen,  
neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.  
Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.**

**Veranstalter:**

**Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6/136, 80339 München  
Geschäftsführer Karl Fordemann  
Steuernummer 143/146/70001, München HRB 76644 // USt-IdNr.: DE 129 303 502  
[www.hohenbrunner-akademie.de](http://www.hohenbrunner-akademie.de) // [info@hohenbrunner-akademie.de](mailto:info@hohenbrunner-akademie.de)  
Telefon 0049 173 354 1351  
Bankverbindung Commerzbank Ottobrunn, IBAN DE12 7008 0000 0758 1919 00**

**Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldung, stehen Ihnen für Ihre Fragen  
gerne zur Verfügung.**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Ingrid Scherle und Karl Fordemann**