

"Wie geht es mir?" Oder: Vom achtsamen Umgang mit unseren Gefühlen

Fr 15.05.2020, 18.00 Uhr - So 17.05.2020, 13.00 Uhr

Ort:

Passau, Spectrum Kirche, Schärddinger Str. 6, 94032 Passau

Könnten wir uns ein Leben ohne Gefühle vorstellen? Ohne Freude, Sehnsucht, Furcht, Trauer oder Ärger?? Sicherlich nur schwer, auch wenn nicht alle Emotionen angenehm sind. Gefühle sind wichtige seelische Kraftfelder und geben unserem Erleben "Farbe" und "Klang". Sie helfen uns, in Resonanz mit uns und unserem Nächsten zu kommen und machen Beziehungen lebendig. Gefühle geben Hinweise auf unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen und fordern uns heraus, uns mit wichtigen Lebensfragen auseinanderzusetzen. Dennoch ist es nicht immer leicht, mit unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen, mit ihnen umzugehen, sie auszudrücken oder in Worte zu fassen.

In diesem Seminar wollen wir anhand von theoretischen Inputs und eigenen Erlebnissen aus dem Alltag verschiedenen Gefühlen nachgehen und nach ihrer Bedeutung für unser Leben fragen.

Mitveranstalter:

Spectrum Kirche

Referent/in:

Hubert Lohner

Kosten:

200 Euro

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau.de