Alba Emoting™

Wir können Zugang zu einem bestimmten Gefühl erhalten, wenn wir einem speziellen Atemfluss folgen

Gefühle und Emotionen haben wir alle. Manchmal ist es nur nicht leicht, sie wirklich zu spüren, sie zu erkennen und angemessen auszudrücken.



- Würden Sie gerne auf achtsame Weise erfahren, wie sich alle Ihre Grundemotionen ganz pur, ohne Verwirrung anfühlen?
- Haben Sie manchmal den Eindruck, da ist etwas und Sie können es nicht wirklich spüren, weil Angst oder eine andere Emotion sich darüber legen?
- Hätten Sie gerne einen „Ausstieg" aus einem Gefühlszustand, der Sie selbst und alles andere überschwemmt?
- Würden Sie gerne in Ihrer (therapeutischen oder pädagogischen) Praxis anderen zeigen, wie sie ihre Emotionen verstärken und dadurch erkennen können?

Alba Emoting™ ist eine in Chile von der Neurophysiologin Susanna Bloch entwickelte Methode, die es uns ermöglicht, unsere sechs universellen Basisemotionen (Freude, Traurigkeit, Ärger, Angst, erotische Liebe und Zärtlichkeit) akkurat zu erkennen, und sie, wie Kinder, ganz ursprünglich auszudrücken.
Durch die Kombination von Atemrhythmus, Haltung und Gesichtsausdruck werden diese Emotionen selbst erfahrbar und beim anderen durch das spezifische Muster erkennbar. Das Gehen in den ‚step out' (eine neutrale Grundhaltung) ermöglicht es mir selbst Emotionen zu stoppen und wieder Sicherheit herzustellen. Ein/e Therapeut/in kann mit dieser Technik diesen Schritt herbeiführen helfen. Alba Emoting arbeitet wie eine Einladung, die Sensibilität für bestimmte Emotionen zu verstärken, nicht sie zu manipulieren.

Die 6 Tages-Ausbildung richtet sich an Menschen, die durch die Methode Alba Emoting™ ihr eigenes emotionale Erleben besser verstehen und auch ihre Klienten darin unterstützen möchten. Besonders geeignet ist sie für Therapeuten/innen, die in psychologischen Beziehungen und Prozessen arbeiten. (z. B. Psychologen, Psychiater, Körpertherapeuten, Lehrer, Erzieher, Coaches, Berater etc.). Sie kann je nach individuellem Level zertifiziert werden. Weiterführende Ausbildungsreihen sind in Planung.

Datum: **14.- 20. Juli 2014** (Beginn Montag 18.00 Uhr – bis Sonntag ca. 14.00 Uhr)
Ort: **Seidenbuch** (im Odenwald Nähe Bensheim) www.seminarhotel-seidenbuch.de
Kosten: **€ 550,-**(bis 14.02.14./ € 590;- bis 31.03. danach € 660,-) plus Übernachtung und Vollpension

Seminarsprache: Deutsch



Dr. Sergio Lara Cisternas aus Chile ist Alba Emoting™ Instructor und von Susanna Bloch persönlich zertifiziert. Er ist Professor für transpersonale humanistische Psychologie an Universitäten in Santiago und Concepcion und arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis. Er ist akademischer Direktor des IFDI, aktives Mitglied der SPR (Society of Psychotherapy Research), und Coordinator des Focusing Instituts New York (TFI) für Chile.
Er beschreibt sich selbst als Suchender, den es auf viele Wege geführt hat. Er unterstützt nun wiederum andere auf ihrem Weg durch seine Offenheit, seine eigenen vielseitigen Erfahrungen, seine Tiefe und seinen Humor.

Fragen und Anmeldung bei Heidrun Essler Email: info@essler-seminare.de Tel: 06221-7 28 30 28