

Umgang mit Emotionen aus Sicht der buddhistischen Psychologie in Verbindung mit Yogapraxis und Meditation (Anmeldung über Yvonne Westphale)

Kursbeschreibung: Emotionen (angenehme und vor allem unangenehme, belastende) als tägliche Begleiter oder auch Störenfriede - wie gehen wir mit ihnen um? Vorschläge aus dem Buddhismus helfen uns dabei.

Kursinhalt: Einige Elemente als Basis der buddhistischen Philosophie und Psychologie. Wir lernen die wichtigsten Emotionen kennen und üben die einzelnen Schritte im Umgang mit ihnen.

Ziele: Ein wichtiges Lernziel besteht darin, Gelerntes lösungs- und prozessorientiert in den Alltag zu integrieren. Das unterstützt die TN in ihrer Selbstwahrnehmung; Selbstregulation und Genesungskompetenzen werden gestärkt. Wir verinnerlichen die Schritte, üben und verankern sie in der Praxis.

Termine: 01. März 2025 // 28. Juni 2025 // 25. Oktober 2025

Anmeldeschluss: 01. Februar 2025

FN: 24 Stunden Kontaktstudium und mind. 26 Stunden Selbststudium / Eigenerfahrung

Ort: Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), 3052 Zollikofen

Kosten: YCH-Mitglieder CHF 570.00, Nichtmitglieder CHF 620.00

Rücktritt: Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis spätestens 1. Februar 2025. Erfolgt die Abmeldung nach dem 1. Februar 2025, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.

Leitung: Yvonne Westphale und Ruth Westhauser (www.ruth.westhauser.ch)