



## WAS IST BEWUSSTES ENTLASTEN?

Bewusste Entlastung ist also eine Methode, um unsere emotionalen Belastungen und Herausforderungen anzugehen. Es geht darum, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und auszudrücken. Oft tragen wir negative Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer in uns, die uns belasten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Bewusste Entlastung hilft uns dabei, diese Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und zu transformieren.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die liebevolle Anteilnahme und Unterstützung durch andere Menschen. Durch ein sicheres Umfeld, in dem wir uns öffnen und unsere Gefühle teilen können, können wir uns selbst besser kennenlernen und ein tieferes Verständnis für unsere eigenen Emotionen entwickeln. Dabei ist es wichtig, sich von der Vorstellung zu lösen, dass bestimmte Emotionen gut oder schlecht sind. Vielmehr geht es darum, alle Gefühle als Teil von uns anzunehmen und zu integrieren.

Bewusste Entlastung kann uns helfen, unser emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen und uns selbst besser zu verstehen. Dadurch können wir auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern und ein erfüllteres Leben führen. Die Methode erfordert jedoch auch Übung und Geduld, da es oft Zeit braucht, um alte Muster und Glaubenssätze aufzulösen. Doch durch kontinuierliche Praxis und Unterstützung können wir uns schließlich von unseren emotionalen Belastungen befreien und ein erfülltes Leben in Verbundenheit mit uns selbst und anderen führen.

Der Entlastungsabend wird von Fachpersonen geleitet.

**Themen:** Mitgefühl zwischen 2 Personen

**Ort:** Seelentanken (Anmeldung erforderlich). Durchführung ab 7 Anmeldungen

**Preis:** CHF 20.- (Café/Tee und Selbstgemachtes sind im Preis inbegriffen)