

Wohin mit meiner Wut?

WUT

**konstruktiv
ausdrücken statt
unterdrücken**

Übungs - Workshops

Sa 5.5. / 14.7. / 1.12.2012

9:30 - 11 Uhr; 10,-€ / Person + Termin

Baby-Uni, KIGA 2130 Lanzendorf, Schrickenstr.6

Auch Eltern werden wütend!

Wut ist eine natürliche Emotion, die - konstruktiv ausgedrückt - hilft, uns gegen Übergriffe zu schützen.

In den **Basis-Workshops** erarbeiten wir uns in praktischen Übungen Hintergrundwissen über die Wut, über ihr Entstehen, ihre Absicht und darüber, wie konstruktiv ausgedrückte Wut aussehen kann, ...

Weiters üben wir verschiedene effektive Körper-, Stimm- und Atem-Techniken, um aufgestaute, unterdrückte Wut abzubauen und um die Übungen bei Bedarf anwenden zu können.

Das rechtzeitige, kontrollierte, konstruktive und regelmäßige Abbauen von Wut verhindert zerstörerische, destruktive Wutausbrüche!

Die Anwendung der Übungen ermöglicht uns, mit unserer eigenen Wut und der Wut anderer (z.B. unserer Kinder, unseres Partners,...) konstruktiver umzugehen und legt unsere verschüttete Lebenskraft und Lebensenergie wieder frei. Wir werden wieder lebendiger, echter, mehr wir selbst!

Da die Übungen sehr spielerisch sind, können wir Eltern sie dann auch als Spiele an unsere Kinder weiter geben.

Wir werden bei diesen Wut-Workshops wieder viel Spaß haben! Bequeme Kleidung tragen! Bitte Handtuch und Wasserflasche mitnehmen!

Basis-Workshops (Hintergrundwissen + Praktische Übungen) : Samstag, 18.2. / 13.10. 2012, jeweils 9:00-11:00 Uhr; 15,-€/Person und Termin

Übungs-Workshops (Praktische Übungen) : Samstag, 5.5. / 14.7. / 1.12.2012, jeweils 9:30-11:00 Uhr; 10,-€/Person und Termin