



Alle
Veranstaltungen
sind
kostenfrei!

Wissenschaft der Spiritualität



**Nie mehr Ärger
mit dem Ärger**

Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis Vortrag

Samstag, 14.03.2020 von 15:00–17:30 Uhr

Die größte Herausforderung auf dem spirituellen Weg ist es zu lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen, gerade auch mit dem Ärger, also Friedfertigkeit mit uns selbst und anderen gegenüber wirklich zu fühlen.

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum zu erfahren, wie wir mit Ärger umgehen können.

Wir werden uns der zugrunde liegenden Strukturen bewusst und können schließlich die Gedanken und Gefühle so beherrschen, dass Ärger nicht mehr explosiv zum Ausdruck kommen muss und Verletzungen oder Schaden anrichtet.

Wir lernen Techniken aus der Gewaltfreien Kommunikation, die helfen, den Ärger nach und nach abzubauen und wieder zu einer Sprache der Verständigung zu kommen.

Wir bekommen Anregungen für eine Kommunikation von Herz zu Herz und von Seele zu Seele.

Zum Abschluss des Nachmittags praktizieren wir eine kleine Meditationseinheit mit der Meditation auf das innere Licht.

Anmeldung per Mail:
meditation.hamburg@sos-europe.org

Veranstalter: Wissenschaft der Spiritualität e.V. · Meditationsgruppe Hamburg
Ort: Eppendorfer Weg 232, LAB Zentrum Eppendorf