

# Grounding Workshop

## Kursinhalt:

Der konstruktive Umgang mit emotionalen Herausforderungen im Alltag ist erlernbar. Oft stehen wir unter Zeitdruck oder sind mit spannungsgeladenen Situationen konfrontiert. Die dadurch (meist unbewusst) aktivierten Handlungsmuster und die darauffolgende Re-Aktionen sind oft heikel und problematisch. Kennst du das?



In diesem Kurs vermittele ich eine Technik nach Ken Mellor, die dich unterstützt so zu handeln, wie es zu diesem Zeitpunkt für diese Situation optimal ist. Mit selbständigem, alltäglichem Üben gelingt Gelassenheit in wenigen Atemzügen. Diese Technik fördert ein konstruktives Zusammenarbeiten und ein gesundes Energiemanagement in hektischen Zeiten. Weiter unterstützt sie die Bewusstwerdung von eigenen Handlungsmustern und emotionalen Reaktionen. Ungeahnte Erleichterungen im Berufsalltag und eine grundsätzliche Gelassenheit zeigen sich auch im privaten Leben.

## Ziele:

- In akuten Situationen bewusst handeln
- Emotionen loslassen um sachlich zu (re-)agieren
- Reaktion durch Aktion ersetzen
- Gesunde Distanz zu Themen/Projekten/Personen wahren
- Klarheit behalten in emotionalen Situationen

## Voraussetzungen:

- Offenheit für neue Erfahrungen
- Interesse an persönlicher Weiterentwicklung

## Teilnehmerzahl:

Der Workshop wird ab 4 Teilnehmern durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist 7, da der Austausch ein wichtiger Teil des Konzeptes ist.

## Ausgleich:

Fr. 120.- für den intensiven 4-Stunden Workshop  
Fr. 100.- für Frühbucher (bis 2 Wochen vor Kursstart)

## Ort:

Ober-Trüebach 6, 6170 Schüpfheim

## Termine:

- Sa, 17. Okt 20 8:10 - 12:10
- Do, 19. Nov 20 17:45 - 21:45
- Mi, 16. Dez 20 17:45 - 21:45
- Sa, 23. Jan 21 8:10 - 12:10
- So, 14. Mär 21 8:10 - 12:10

Aktuelle Daten und Buchungsstand findest du auf der Website:

[www.nada-mandala.ch/angebote/wachsen/](http://www.nada-mandala.ch/angebote/wachsen/)

## Anmeldung/ Kontakt:

NADA-MANDALA  
Yogaschule Schüpfheim

Christoph Bieri  
Ober-Trüebach 6  
6170 Schüpfheim

078 824 24 12  
christoph.bieri@gmx.ch  
www.nada-mandala.ch

