

Rhythmus & Emotionen



„Ich bin entschlossen, mich von den Tönen
verwandeln zu lassen, die aus der Stille meiner
Seele aufsteigen, und mein Herz soll die Melodie
finden, zu der ich mein Leben tanze.“

(Sheldon Kopp)

Musst du denn immer so emotional reagieren?

Ja, denn unser Gehirn kann nicht anders. Gerade in schwierigen Situationen überwältigen uns oft unangenehme Emotionen wie Wut, Angst, Resignation. Aber wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können auf sie Einfluss nehmen und auf konstruktive Emotionen umschalten.

Durch das bewusste Aktivieren positiver Emotionen kommen letztendlich auch mehr Heiterkeit und Freude in unser Leben, weil wir uns immer weniger über die kleinen Unannehmlichkeiten aufregen sondern uns mehr auf das konzentrieren, was gut funktioniert.

Lassen Sie sich ein auf die faszinierende Welt Ihrer Emotionen

Wir arbeiten unter anderem an folgenden Themen:

- Wie Emotionen entstehen und welche Rolle sie spielen
- Wie wir Emotionen selbst beeinflussen können
- Welchen Rhythmus einzelne Emotionen haben
- Wie wir Emotionen als kraftvolle Energie für unsere Lebensgestaltung einsetzen können)

Methodik

Einen wirkungsvollen Zugang zu diesen Inhalten finden wir durch intensives Beschäftigen mit Mental- und Körperarbeit, rhythmischen Übungen, kurzen theoretischen Impulsen und ausreichend Zeit für Reflexion.

Die nötigen Hilfsmittel wie Djemben (afrikanische Trommeln) und andere Rhythmusgeräte stehen zur Verfügung.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!

Dieses Seminar wird in Kooperation mit [Alfred Freudenthaler](#) durchgeführt.