

# „Heilsame Wut“

## **Ebene 1: Bewusstsein schaffen (Erkenntnisebene)**

Zusammenhänge, Einsichten und erweiterte Übungen zur persönlichen Standortbestimmung

## **Ebene 2: Die Wahrnehmung schulen (Körperebene)**

Energy in motion: Wahrnehmungs – und Embodimentübungen (z.B. somatic Experience, TRE©, K.I.)

## **Ebene 3: Reintegration (Prozessebene)**

Von den Auslösern zu den Ursachen und Mustern; Ablöseprozesse, Live-Coachings, Prozessarbeit

## **Ebene 4: Weiterführung (Transferebene)**

Anregungen für den Alltag; Integration in das persönliche/berufliche Wirken