Institut für Prozessarbeit

Psychotherapie Coaching & Beratung Konfliktarbeit

Online Prozessarbeits-Lab: Dem Drachen begegnen - innere Arbeit in herausfordernden Zeiten

Datum 30.06.2020 - 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort

virtuell

Leitung

Marianne Sinner, Stephan Müller

Leitung: Marianne Sinner und Stephan Müller

In diesen herausfordernden Zeiten können unsere tiefen Ängste und Gefühle an die Oberfläche kommen und unser tägliches Leben beeinflussen. In diesem Prozessarbeits-Lab geben wir einen Input über eine gehirnforschungsbasierte Sichtweise von Trigger-Situationen, pirschen unsere eigenen Reaktionen an und geben Hilfestellung für einen hilfreichen und kreativen Umgang mit ihnen. Dabei werden wir folgenden Themen begegnen:

- Trigger-Reaktionen und Gehirn
- Reaktionen als Kommunikation innerer Teile
- Resilienz und innere Verbundenheit
- Die Praxis der Selbstfürsorge

Im Rahmen von Corona führt das IPA die Online Labs@IPA kostenlos durch.
Gleichwohl freuen wir uns über jede Spende, damit wir als IPA auch in Zukunft innovative Projekte für die Allgemeinheit bereit stellen können.

Konto-Nr. 87-61279-2 des Institut für Prozessarbeit, Zürich
Vermerk: lab_300620
Postfinance, 3000 Bern
IBAN: CH21 0900 0000 8706 1279 2
BIC/SWIFT: POFICHBEXXX

© Copyrights 2026 by Institut Prozessarbeit. https://www.institut-prozessarbeit.ch