

*Titel des Workshops / oder exklusive Räume*

Herzblutinfusion

*Workshop-Beschreibung:*

Von Alltag, Herzmomenten und Energie-Inseln oder wie Hypnosystemik, Embodiment und positive Psychologie alltagstauglich werden.

Treppe statt Aufzug? So wie Bewegung in kleinen Portionen in den Alltag integriert werden kann, ist es möglich, Hypnosystemik und positive Psychologie alltäglich werden zu lassen. Kleine Anker und Erinnerungsräume, die ohne viel Aufwand im Alltag integriert werden, lassen diesen heller und wärmer werden und haben direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

In unserem Workshop wollen wir komplexe Wissenschaft und Theorie in einfacher Praxis anwenden. Dabei stützen wir uns auf Erkenntnisse und wissenschaftlich fundierte Theorien von Gunther Schmid, Maja Storch, Martin Seligmann und anderen.

Ziele/Lernziele:

- 1) Selbsterfahrung
- 2) Auseinandersetzung mit den eigenen Strategien den Herzblutakku zu laden und sich vor Energieverlusten zu schützen

*Zielgruppe:*

Der Workshop ist für alle mit und ohne Vorkenntnissen offen.

*Referent/in:*

Referenten:

Mélanie Tripod: lic.phil. Psychologin, Systemische Therapeutin (DGSF) mit hypnosystemischem Schwerpunkt, Embodiment-Trainerin, Psychotherapeutin in der Systelios Klinik, Herzblutsammlerin

Madeleine Bernard: Systemische Therapeutin (DGSF) mit hypnosystemischem Schwerpunkt, Mediatorin, Beraterin für junge Erwachsene an einer Berufsschule in Bern und Systemische Therapeutin in eigener Praxis (Jugendliche & Erwachsene, Weiterbildung in systemisch lösungsorientiertem Ansatz für Schulen und sozialpädagogische Institutionen), Herzblutsammlerin