
Heilkraft der Gefühle

Gefühle sind die treibende Kraft unseres Lebens. Sie entscheiden über Gesundheit und Wohlergehen. Wir sind ihnen jedoch nicht ausgeliefert, sondern können ihre Wirkungsweise bewusst zum Guten verwenden.

Jüngste Erkenntnisse der Molekularbiologie und Neurologie haben erwiesen, dass in unserem Inneren ein "zweites Gehirn" wirkt: das Emotionale Gehirn. Dieses Gefühlsgehirn steuert viele wichtige Körperfunktionen, wie das Herz-Kreislaufsystem, die Verdauung, die Muskelspannung oder auch das Immunsystem. Es beeinflusst unmittelbar unser Agieren und Reagieren und damit auch den Erfolg im Leben. Mit Hilfe von Kontemplation, Phantasie und Kreativität können wir es nach unseren Vorstellungen beeinflussen und in nur drei Wochen einen neuen Gefühlshaushalt aufbauen.

Wer die Mechanismen und das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Emotion versteht, kann aus eigener Kraft Gefühle wie Glück, Freude oder Liebe aktivieren.

Wer auf natürliche Art mit seinen Gefühlen umgeht, bleibt lange gesund oder kann es wieder werden.

Emotionen sind unsere körperinterne Apotheke - keine Ernährung, keine Sportart und kein Medikament können mehr für die Gesundheit leisten.

Wie wir fühlen, entscheidet über unser Leben.

Die Kunst zu fühlen, ist die Kunst zu leben.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer: 8 Einheiten

Kursbeitrag: € 80,00

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung
