

## Leitung: Margaretha Bessel(Frankfurt)

Dipl. A-Kirchenmusikerin, Meditationsleiterin,  
NLP-Trainerin, Energy-Therapist (MA) und  
Gesangssolistin. Mehr Infos erhalten Sie unter  
069-97840225. ([www.Margaretha-Bessel.de](http://www.Margaretha-Bessel.de))

### Anreise

Freitag, 10. Juli 2009 bis 18 Uhr

### Abreise

Sonntag, 12. Juli 2009 gegen 14 Uhr

### Kosten für Unterkunft, Verpflegung

(auch vegetarisches Essen) und Kurs:

Vollpension	45,- €
zzgl. ÜN im Doppelzimmer	32,- €
oder im Einzelzimmer	52,- €
und Kursgebühr	98,- €

Als gemeinnütziges Bildungshaus danken wir Ihnen für Ihre Spende:  
Kreissparkasse Heilbronn, Kto. 013607342, BLZ 620 500 00

### Anmeldung

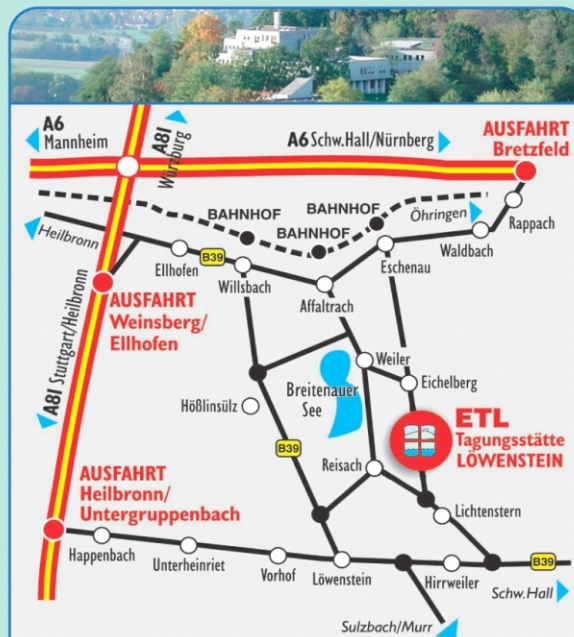
Mit beiliegender Karte, telefonisch,  
per Fax oder E-Mail.

### Datenschutzhinweis:

Wie speichern Daten ausschließlich zur internen Verwendung.  
Auf der ausgelegten Liste der Teilnehmenden erscheinen  
folgende Angaben: **Name, Vorname, Adresse, Tel.-Nr.**

**Rücktritt:** Falls Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können,  
melden Sie bitte baldmöglichst ab. Sie ermöglichen dann  
anderen die Teilnahme.

- Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Tagungsbeginn  
berechnen wir eine Verwaltungsgebühr von Euro 5,-  
pro Person und Tag.
- Bei späterer Abmeldung müssen wir Ihnen allerdings eine  
Ausfallgebühr von 50 % der Kosten in Rechnung stellen.
- Wenn wir keine Abmeldung von Ihnen erhalten,  
fallen die gesamten Kosten an.
- Wir bemühen uns um eine für Sie möglichst kostengünstige  
Lösung: Sollte eine andere Person Ihren Platz einnehmen,  
entstehen Ihnen keine Kosten.



### So erreichen Sie uns:

Die ETL ist direkt und regelmäßig mit  
öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

Vom Hauptbahnhof Heilbronn bzw. aus Richtung  
Crailsheim/ Schwäb. Hall mit der Stadtbahn S4 bis  
zur Bahnstation Obersulm-Willsbach, von dort mit  
dem Bus (636) bis zur Tagungsstätte.

Genauere Bahn- und Busfahrzeiten bitte anfragen  
oder dem Internet unter [www.efa-bw.de](http://www.efa-bw.de) entnehmen.

Bei der **PKW-Anreise** orientieren Sie sich auf  
den Breitenauer See zu.

Dann folgen sie dem Schild „Tagungsstätte“.



Mitglied des  
Kreisbildungswerks HN



Seit 2001  
Nagelkreuzzentrum

### Evangelische Tagungsstätte Löwenstein

Altenhau 57 · 74245 Löwenstein-Reisach

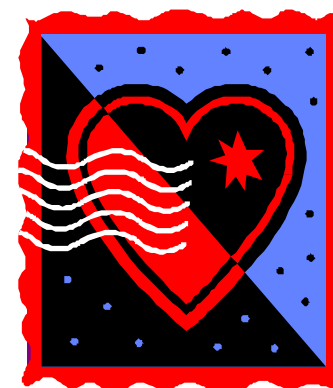
Telefon: 07130 4848 - 0

Telefax: 07130 4848 - 499

E-mail: [info@tagungsstaette-loewenstein.de](mailto:info@tagungsstaette-loewenstein.de)

Internet: [www.tagungsstaette-loewenstein.de](http://www.tagungsstaette-loewenstein.de)

# Die KRAFT der Gefühle!



Entdecken Sie Ihre  
Emotionale Intelligenz  
mit Margaretha Bessel

Freitag, 10. Juli 2009 bis  
Sonntag, 12. Juli 2009



Das Tagungshaus

in der schwäbischen Toskana

## Die KRAFT der GEFÜHLE!

Gefühle sind kraftvoll. Sie bewegen etwas in uns und in Anderen. Das schönste Geschenk, das wir uns selbst und anderen Menschen geben können, ist die Kraft, liebevoll präsent zu sein. Ein offenes Herz öffnet das Positive – die Essenz - in jedem von uns.

Aber auch sogenannte „negative“ Gefühle wie Wut wollen etwas bewegen: Wut entsteht dort, wo etwas ins Stocken gekommen ist; z.B. ein Bedürfnis, das nicht erfüllt wurde, und dadurch Frustration ausgelöst hat.



Dabei wird das Stichwort „Emotionale Intelligenz“ uns begleiten. Was ist „EI“? Ist sie erlernbar? Welche Bedeutung

hat sie für unseren Alltag? Denn oft sind es unterschwellige Emotionen, die unser Gespräch in eine Sackgasse steuern: gespeicherter Ärger oder Verletzungen über längst Vergangenes, Ängste in Bezug auf Job oder Beziehungen, aber auch unausgesprochene Bedürfnisse, unbewußte Scham oder sogar positive Gefühle wie Zuneigung oder Sorge für jemand anderen.

Erst, wenn wir unsere eigenen Gefühle genauer identifizieren können, entfalten sich die darin enthaltenen Kräfte wieder. Dann dringen wir zur positiven Kraft, der **Essenz** der Gefühle vor. Mit und durch sie können wir unser Leben „bewegen“, um z.B. liebevolle und authentische Beziehungen aufzubauen, oder uns für uns oder für andere einzusetzen, oder um mit klarerem Blick durchs Leben zu gehen.

### Trainingsmethoden dieses Coachingseminars:

Abgesehen von der Erfahrung und Präsenz, die Sie als Teilnehmer selbst mit einbringen, geben die Methoden und Erkenntnisse der ganzheitlichen Psychologie („Gestalt -Arbeit“; NLP; Psychodrama; „Voice Dialogue“) und der Energie-Arbeit nach Jaffe/Davidson und „Angewandte Achtsamkeit“ Ihnen Einblick in Ihr persönliches Potential. (auch geeignet zur Vertiefung der Lerninhalte von „Emotionale Intelligenz“!)

## PROGRAMM

### Freitag, 10 Juli 2009

Anreise und „Einchecken“ bis 18.00 Uhr

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

19.00 Uhr **Einstimmung in und Definition von „KRAFT der GEFÜHLE!“**

### Samstag, 11. Juli 2009

8.00 Uhr Einladung zur Morgenandacht

8.20 Uhr Frühstück

9.00 Uhr **Bestandsaufnahmen meiner „Gefühlskräfte“ in Alltag, Beruf und Familie**

11.00 Uhr **Die Entwicklung von Emotionen (Evolution/Physiologie/Kindheit)**

12.30 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Kaffee und Kuchen

15.30 Uhr

**Releasetechniken und Katharsis von blockierten Gefühlen**

17.00 Uhr

**„Emotionale Intelligenz“ und andere neue Wege im Umgang mit Gefühlen und Emotionen**

18.30 Uhr

Abendessen

20.00 Uhr

**Raum zum Austausch**

### Sonntag, 12. Juli 2009

8.20 Uhr

Frühstück

9.00 Uhr

**Emotional geladene Situationen kraftvoller meistern (Rollenspiel)**

11.00 Uhr

**Die Bedeutung von „Emotional-Hygiene“ im Alltag und Abschlußrunde**

12.30 Uhr

Mittagessen und Abschluß



*Margaretha Bessel*

Margaretha Bessel widmet sich neben ihrer Laufbahn als Sängerin der Persönlichkeitsarbeit und integriert Methoden der neueren Psychologie mit Energie- und Bewusstseinstaining ([www.FreeYourVoice.de](http://www.FreeYourVoice.de)).