



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44

dipl. Yogalehrerin YCH / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB, Focusing-Begleiterin
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Fokus Emotionen und Gefühle

Gefühle können uns verwirren, zu Entscheidungen oder Aussagen drängen, die wir später bereuen, sie können uns krank oder handlungsunfähig machen, uns den Schlaf rauben, uns die Stelle kosten oder dafür sorgen, dass wir uns selbst bei wieder klarem Kopf nicht mehr wiedererkennen ...

Was sind eigentlich Emotionen, was sind Gefühle, welche Aufgaben übernehmen sie idealerweise in unserem Leben, damit wir hinter unseren Entscheidungen stehen und uns im Alltag wohlfühlen können?

Heiter und kreativ befreien wir uns
«aus dem Gewühle der Gefühle»,

erkennen ihre Bedeutung und integrieren sie in lebensbejahender Weise in unser Alltagsleben.

Anstösse aus verschiedenen Kulturen und Zeiträumen bereichern und unterstützen uns dabei, diesen wichtigen Anteilen den für uns passenden Platz in unserem Leben zu schenken und uns emotional kompetent zu fühlen.



Vier Mittwoch-Abende: 4., 11. und 25. November, sowie 2.
Dezember 2026, 18.30 h bis 21.00 h; Fr. 220