

# Gefühle verstehen und beeinflussen

## Wie können Gefühle heilen?

**WANN** 23. – 30. Juni 2013 | 🕒 9.30 – 11.30

**WO** **Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum**  
9642 Ebnat-Kappel

**REFERENT** Ernst Zwiker | Gesundheitsberater und Erwachsenenbildner

**INFO UND** 📞 +41 (0)71 993 34 17 | Remo Fischer

**ANMELDUNG** 🌐 [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch) | @ [info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch)



# Umgang mit verletzten Gefühlen

## Ein biblisches Modell mentaler Heilung

Anhand praktischer Lebensbeispiele soll der konstruktive Umgang mit Gefühlen aufgezeigt werden. Das Prinzip der Freiheit und Liebe, die Rollen von Wille, Glaube, Vernunft und Gewissen – das alles hat auch mit unseren Gefühlen zu tun.

### Themen sind unter anderem:

- Wie entstehen Gefühle?
- Wie kommt es zu Verletzungen?
- Wohin mit meinen unberechtigten Schuldgefühlen?
- Wahrheit macht frei – wie denn?
- Vergeben ist gesund – wie mache ich das richtig?
- Verletzung der Freiheit und Individualität zerstört Liebe
- Glaube und Vernunft – wie passen sie zusammen?
- Echte Liebe – ein Wundermittel

Video-Clips und viele Beispiele vertiefen das Gelernte. Spaziergänge in der wunderschönen Toggenburger Alpen- und Pflanzenwelt ergänzen dieses Seminar und ermöglichen gleichzeitig eine Atmosphäre von Ferien und Erholung. Kommen Sie und lassen Sie sich zu einer besseren Lebensqualität einladen.

### WANN

23. – 30. Juni 2013 | 🕒 9.30 – 11.30

### WO

Sonn matt Berg pension & Gesundheitszentrum  
9642 Ebnat-Kappel

### REFERENT

Ernst Zwiker  
Gesundheitsberater und Erwachsenenbildner

### KOSTEN

Übernachtung und Verpflegung: ab 483.- CHF  
Kursgebühren: 440.- CHF (inkl. 2 Stunden persönlicher Beratung)

### INFO UND

☎ +41 (0)71 993 34 17 | Remo Fischer

### ANMELDUNG

🌐 [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch) | @ [info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch)

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

