



Bild 47: 1. normal, 2. Lächeln, 3. Grinsen, 4. Gelächter, 5. schallendes Gelächter, 6. homerisches Gelächter, 7. Staunen, 8. Verächtlich, 9. Ärgerlich, 10. Zorn, 11. Wut, 12. Toben, 13. Schreck, 14. Weinen, 15. Schmerz.

Bewegt durch's Leben - Emotionen und Gesundheit

Dr.med.Michaela Trnka

Emotionen und Gefühle geben unserem Erleben Empfindung und Ausdruck und damit Bedeutung.

Bei Emotionen handelt es sich um komplexe Prozesse, die auf allen Ebenen des Daseins stattfinden und bewusste, aber auch unbewusste Anteile aufweisen. Den Emotionen liegen Gefühle und Stimmungen zugrunde und damit haben sie auch Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wie entstehen Emotionen und wie hängen Emotionen, Gefühlsleben und Gesundheit

zusammen? Wie geht man mit starken Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer um und wie erkennt man unbewusste emotionale Muster hinter unseren Handlungen, Gewohnheiten oder Affekten?

AUS DEM INHALT:

- Was sind Emotionen ?
- Gefühl und Verstand
- Emotion und Körper
- Darf man Emotionen haben ?
- Emotional und dennoch cool...
- Unterdrückte Gefühle
- Emotionen und Gesundheit
- Liebe und Freude statt Angst und Wut

Über die Vortragende:

Dr. med. Michaela Trnka ist Ganzheitsmedizinerin, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Stressmedizin. Ihr Anliegen ist es in spannenden und leicht verständlichen Vorträgen, Workshops oder Seminaren, Menschen die komplexen Zusammenhänge zwischen Stressbelastung und Gesundheit bewusst zu machen und praktische, leicht umsetzbare Ansätze zur ursächlichen Lösung zu vermitteln.



WEGWEISE – Leben im Dasein

