

**stein
egerta
bildet**



04A03 | Persönlichkeit

📍 Primarschule, Musikzimmer, Eschen

Ängsten und Emotionen ganzheitlich begegnen

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Ängsten und Emotionen ganzheitlich begegnen

Ein Weg zu innerer Balance

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00–21:00 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Menschen, die sich selbst oder andere Menschen besser verstehen und einen liebevollen Umgang mit ihren Emotionen entwickeln, sind in ihrer inneren Balance. Die Teilnehmenden

- erfahren, wie und wo unsere Ängste und Emotionen entstehen,
- erleben Emotionen als Wegweiser statt als Hindernis,
- lernen ganzheitliche Werkzeuge zur Selbsthilfe kennen und
- gewinnen mehr Selbstvertrauen und innere Stabilität.

Inhalt

Ängste und starke Gefühle sind Teil unseres Menschseins. Doch oft überfordern sie uns oder blockieren uns und unseren Alltag. Wir widmen uns der tiefen Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotionen. Das autonome Nervensystem sowie die Polyvagal-Therapie werden einfach erklärt. Dies hilft die Zusammenhänge besser zu verstehen. Darüber hinaus werden hilfreiche Körperübungen zur Selbstregulation vermittelt. Alle Methoden und Übungen lassen sich einfach in den eigenen Alltag integrieren.

Leitung

Caroline Gassner ist Fachberaterin für holistische Gesundheit und Innerwise Coach mit eigener Praxis für Energetik und holistischer Gesundheit.

Beginn/Dauer

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort

Primarschule, Musikzimmer, Eschen

Kosten

CHF 48.-

Leitung

Caroline Gassner (+41 79 562 30 84)

Mitbringen

Schreibmaterial

Organisation

Gemeinde Eschen