

## Core-Energetik

### *Nachhaltige Energieschöpfung aus eigenen Ressourcen*

- Kursinhalt:** Mit Atem und Bewegung entdecken wir unsere Emotionen und Gefühle. Durch die Befreiung unserer blockierten Lebensenergie erfahren wir etwas Neues: Wer wir wirklich sind! Das ist nicht so schwierig, wie es sich anhört, erfordert aber doch eine gewisse Ernsthaftigkeit und Mut. Es wird viel gelacht, aber auch geweint, auch Aggressionen sind kein Tabu, Wut und Trauer sind Teil unserer alltäglichen Gefühlswelt. Die Gruppe spiegelt unser Innerstes, gibt uns Halt und Schutz, sie ist in diesem Prozess sehr wichtig. Hier lernen wir, wie wir unsere neu entdeckte Energie in unser Leben, in den Alltag einbringen. Am Anfang der Liebe steht die Liebe zu sich selbst.
- Lernziele:** Befreiung der eigenen Lebenskraft, die im Grunde Liebe ist. Entwicklung emotionaler Intelligenz, um mit Verstand und Gefühl selbst Entscheidungen zu treffen.
- Methoden:** Core-Energetik nach John Pierrakos MD, Atemtherapie
- Zielgruppe:** Menschen, die ihre Leben ändern wollen-müssen.  
(Wer ändert sich schon freiwillig?)
- Voraussetzungen:** Persönliches Vorgespräch mit dem Referenten
- Sonstiges:** Nach einmaliger Teilnahme ist eine Festlegung auf ein Jahr erforderlich
- Referent/in:** **Elfrida Vasen-Gronostay** **Dieter Gronostay** **Ragnhild Mertler**  
Ärztin und Psychotherapeutin Core-Energetik Lehrerin, Ausbildung Körpertherapie
- Teilnehmerzahl:**
- Termin:** Auf Anfrage Samstag 10:00 – 19:00 Uhr  
Sonntag 09:00 – 17:00 Uhr
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Tagesklinik, Allerstr. 1
- Anmeldung:** Elfrida Vasen-Gronostay elfrida@vasen-gronostay.de Telefon: 02331/336665  
Fax: 02331/371152
- Kursgebühr:** 100,- € Wochenende zum Kennenlernen