

## Core-Energetik

### *Nachhaltige Energieschöpfung aus eigenen Ressourcen*

**Inhalt:** 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  
Persönliches Vorgespräch mit dem Referenten

**Zielgruppe:** Menschen, die ihre Leben ändern wollen-müssen.  
(Wer ändert sich schon freiwillig?)

**Sonstiges:** Nach einmaliger Teilnahme ist eine Festlegung auf ein Jahr erforderlich

**Plätze:**

<b>Referent/in:</b>	<b>Elfrida Vasen-Gronostay</b> Ärztin und Psychotherapeutin	<b>Dieter Gronostay</b> Core-Energetik	<b>Ragnhild Mertler</b> Lehrerin, Ausbildung Körpertherapie
---------------------	--	---	---

<b>Termin:</b>	26.01. – 27.01.2019	}		
	16.03. – 17.03.2019			
	11.05. – 12.05.2019			
	27.07. – 28.07.2019		Samstag	10:00 – 19:00 Uhr
	24.08. – 25.08.2019		Sonntag	09:00 – 17:00 Uhr
	19.10. – 20.10.2019			
	09.11. – 10.11.2019			
	14.12. – 15.12.2019			

**Ort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund  
Tagesklinik, Allerstr. 1

**Anmeldung:** Elfrida Vasen-Gronostay  
[elfrida@vasen-gronostay.de](mailto:elfrida@vasen-gronostay.de)      Telefon: 02331/336665  
Fax: 02331/371152

**Gebühr:** 100,- €      Wochenende zum Kennenlernen