



Ankündigung emoflex®-Workshop (2-Tage-Kurs)

Datum:	Sa., 16.12.2017 & So., 17.12.2017
Uhrzeit:	10.00-16.00 / 10.00-13.00 Uhr
Kursleitung:	Johannes Drischel
Teilnehmerzahl:	max. 12
Veranstaltungsort:	Vereinsräume Luna – Leipzig und Autismus e.V. Hans-Driesch-Straße 2, 04179 Leipzig
Kosten:	145,00 € / 125,00 € (inkl. Verpflegung)
Anmeldungen unter:	leipzig-und-autismus@gmx.de

Hintergrundinformationen

Erfahrungen, die wir unter Stress in einem alarmierten Funktionszustand machen, prägen sich auf eine andere Art ein, als Erfahrungen, die wir in einem entspannten und dealarmierten Funktionszustand machen. Stresserfahrungen zeichnen sich durch eine hohe emotionale Aufladung aus, die sich wieder im Organismus ausbreitet, sobald wir uns an sie erinnern. So bringt uns allein die Erinnerung an stressige Erfahrungen leicht wieder in einen gestressten und alarmierten Funktionszustand. Stress hat also die Tendenz, in uns nachzuklingen und sich selbst zu verstärken.

Wie funktioniert das und wie wird es angewendet?

Mit den emoflex®-Übungen erlernen Sie, die natürliche Stressbewältigungsstrategie unseres Körpers in seinen wirksamen Aspekten nachzuahmen. Dies geschieht bei wachem Bewusstseinszustand, ohne Trancen oder Hypnose. Dabei werden die durch Stress erzeugten blockierten Funktionszustände mit deren oft negativen Gefühlen, nicht mit Worten sondern mit abstrakten Formen beschrieben. Mit diesem „Formbegriff“ vor Augen, werden nun Augenbewegungen ausgeführt, welche denen im REM-Schlaf ähneln. Das Gehirn wendet nun seine natürliche Entlastungsstrategie auf die von uns ausgewählten Stresserinnerungen und alarmierten Funktionszustände an, neutralisiert die emotionale Aufladung und integriert das Erlebnis in unseren Erfahrungsschatz. In dem emoflex-Seminar erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen zur Wirkungsweise des Konzeptes, lernen an praktischen Beispielen die Anwendung und erarbeiten eine eigene, für Sie selbst maßgeschneiderte Version des Konzeptes, die Sie leicht in Ihrem Alltag anwenden können.

An wen richtet sich emoflex®?

emoflex® wurde als Selbsthilfekonzent entwickelt, um mit den Folgebelastungen von Hochsensibilität fertig zu werden. Dabei scheint es für unseren Organismus nicht wichtig zu sein, WIE es zu einer Überforderung gekommen ist. Ganz gleich, ob meine Wahrnehmung zu intensiv ist, ob meine Reizfilter schwach sind oder ob die Anforderungen, die von außen an mich gestellt

werden, zu hoch sind, die Symptome, die im Organismus entstehen sind die selben und die wirksamen Entlastungsstrategien sind auch die selben.

Folglich profitieren folgende Personengruppen in ähnlicher Weise von emoflex®:

- Menschen mit außergewöhnlichen Grundvoraussetzungen und inneren Bedingungen, wie Hochsensible, Hochbegabte, Autisten und Menschen mit AD/H/S
- Menschen unter außergewöhnlichen Außenbedingungen, wie Hochleister in sozialen, helfenden und lehrenden Berufen, wie Lehrer, Erzieher, Sozialarbeiter, Therapeuten, aber auch und besonders Studierende
- Menschen mit außergewöhnlicher Verantwortung, wie Manager, Piloten, Lokführer, Polizisten