

## Termine im Jahr der Gefühle

- I. Angst, Mut und Aufbruch nach Lichtmess:  
Sonntag 25.2.2018, 9-16 Uhr, Open-Space im  
Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Regensburg
- II. Freude, Spiel und Sinnlichkeit an Walpurgis:  
Montag 30.4.2018, ab 16 Uhr - Ende offen, Feiern  
am Walderlebniszentrum, Rieglinger Höhe 1, Sinzing
- III. Wut, Klarheit und Kraft zum Schnitterfest:  
Samstag 4.8.2018, 13-18 Uhr, Workshops im Grünen,  
genauer Ort in Regensburg wird noch bekanntgegeben
- IV. Traurigkeit, Abschied und Liebe zum Dunkelheitsfest:  
Sonntag 4.11.2018, 16-20 Uhr, Stiller Waldspaziergang am  
Walderlebniszentrum mit Einkehr am Lagerfeuer

Anmeldung I. über das EBW – Weitere Informationen und  
Anmeldung zu II.-IV. auf [www.emotionskompetenz.org](http://www.emotionskompetenz.org)

Eine Veranstaltung von:



Unsere Partner:



# Wonach suche ich?



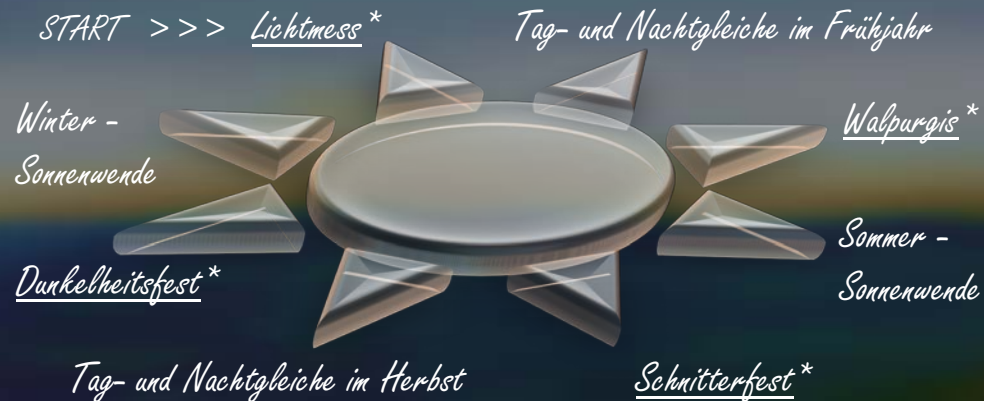
## Bist du auch auf der Suche und wenn ja, wonach?

Den Gedanken, dass mit der Welt etwas nicht stimmt, dass irgendetwas fehlt, hatten schon viele von uns. Über dieses Spüren hinauszugehen und sich auf die Suche zu machen, erfordert Überwindung. Und es bedarf einiger Werkzeuge wie z.B. ausreichender Neugier und Selbstvertrauen. Vor allem braucht man einen guten Orientierungssinn. Dieses „Bauchgefühl“ hat heute, wie Gefühle generell, keinen sehr hohen Stellenwert. „Sich gut fühlen“ heißt oft „nichts fühlen“ und gefühllose, coole Helden sind unsere Vorbilder. Dabei haben Angst, Freude, Wut und Traurigkeit nichts mit Angsthasen, kindischem Verhalten, fehlender Professionalität oder Mimosen zu tun, im Gegenteil! Wie hilfreich die bewusste Wahrnehmung unserer Gefühle sein kann wird deutlich, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen oder authentisch aufzutreten und zu kommunizieren.

Wir wollen uns gegenseitig dabei unterstützen, diese verborgenen Schätze wieder zu heben. Wir werden gemeinsam reflektieren und üben: mit Angst Neues ausprobieren, uns ungehemmte Freude erlauben, die Schokoladenseite der Wut entdecken, die Traurigkeit umarmen, um am Ende gemeinsam dem Finden einen Schritt näher zu kommen. Gehen wir los, ins Jahr der Gefühle!

## Gefühle im Jahreskreis

Weil das Erforschen unserer Gefühle im Einklang mit der Natur leichter gelingt, sind die Stationen unseres Weges mit den Sonnen- und Mondfesten des Jahreskreises abgestimmt.



\* Veranstaltungstermine im Jahr der Gefühle 2018 – siehe Rückseite