

„Meine Lieblingsfarbe ist bunt“ Selbststärkung mit Farben

Ein Seminar aus der Reihe **„Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“**:

Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

An diesem Tag wird's **bunt**: Ihr erfahrt und überlegt, wie Ihr Farben in Eurem Leben wirkungsvoll als **Kraftquellen** nutzen könnt. Ihr lernt eine Reihe von **„farbigen“ Entspannungsmöglichkeiten** kennen, u.a. Fantasiereisen. Und wir betreiben eine **„Farbenwerkstatt“** anhand von mitgebrachten Kleidungsstücken und Accessoires. Gegenseitige **Beratung** ist an diesem Tag ausdrücklich erwünscht! Ein **Skript**, das Ihr für Euch persönlich ergänzt, hilft Euch, Eure Erkenntnisse und **Vorhaben** in Euren Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Farbiger Seelenbalsam</i>	Wirkung von Farben Möglichkeiten, sich mit Farben selbst zu stärken
<i>Den Regenbogen jonglieren</i>	Entspannungsübungen rund um das Thema Farben
<i>„Grün grün grün sind alle meine Kleider ...“</i>	Individuelle Farben: Vierjahreszeiten-Typologie „Farbenwerkstatt“: gegenseitige Beratung anhand mitgebrachter Kleidungsstücke und Accessoires