

# Alba Emoting™ Basiskurs - 2021

## zur intensiven körperlichen Selbsterfahrung von Basisemotionen

27. 06. – 03.07.2021, Seminarhof Schleglberg, Oberösterreich



Die Basisemotionen Freude und Wut, Trauer und Zärtlichkeit, Angst und erotische Liebe als körperliche Ausdrucksmuster bei sich und anderen bewusst erkennen, ausdrücken und regulieren / mit Step-Out eine Emotion verlassen / die heilende Kraft der Zärtlichkeit entdecken / mit Focusing körperliche Resonanz und persönliche Bedeutung erkennen / dadurch authentischer und kongruenter in der Kommunikation werden.

**Kursleitung:** Dr. Sergio Lara Cisternas aus Chile, Psychologischer Psychotherapeut, ist internationaler Alba Emoting™ Instructor und von Susana Bloch persönlich zertifiziert. Er ist Professor für humanistische Psychologie und arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis. Alba Emoting International Master, Koordinator des Focusing Instituts New York (TFI) für Chile. Er ist der Begründer von Experiencing Alba Emoting.



**Kurssprache:** Deutsch

**Zielgruppe:** Die Teilnahme am Basiskurs eignet sich besonders für Personen aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Psychotherapie, Beratung, Training, Coaching, Stimmtraining und Schauspiel. Die Teilnahme ist offen für alle Interessierten. Am Kurs nehmen Anfänger und Fortgeschrittene teil.

**Beginn:** Sonntag, 27.06.2021, 17.00 Uhr

**Ende:** Samstag, 03.07.2021, 14.00 Uhr

**Kursgebühr:** Frühbucher bis 12.02.2021: EUR 690,00; danach EUR 740,00

**Anmeldefrist:** 15. März 2021

**Hintergrund:** Die Neuropsychologin Susana Bloch konnte bereits in den 80er Jahren wissenschaftlich den Zusammenhang zwischen Körperausdruck und Emotionen zeigen. Sie und ihre Kollegen konnten belegen, dass Emotionen mit einer charakteristischen Veränderung körperlicher Prozesse einhergehen, was heute auch mit Embodiment bezeichnet wird. Jeder der sechs Grundemotionen Freude und Wut, Trauer und Zärtlichkeit, Angst und erotische Liebe liegt ein





eigenes Atmungsmuster, eine eigene Körperhaltung / Körperspannung und ein eigener Gesichtsausdruck zu Grunde. Weil Atmung, Körperhaltung und Mimik durch einen Menschen willkürlich kontrolliert werden können, kann er seine eigenen Emotionen steuern, denn die Wirkung funktioniert in beide Richtungen.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse entwickelte Susana Bloch eine Methode, diese primären Gefühle durch das Üben der zugehörigen Körpermuster wieder zu spüren, sie zu entmischen, in ihrer Intensität zu steuern bzw. sie auch zu „neutralisieren“. Susana Bloch prägte für diese Methode den Begriff „Alba Emoting“.

In der Ausbildung werden die Muster Schritt für Schritt erarbeitet und die Hintergründe erläutert. Aspekte von Focusing (Gendlin) und das Konzept des ‚felt sense‘ werden integriert.

Alba Emoting lehrt eine Technik und fördert zugleich einen persönlichen Entwicklungsprozess mit dem Ziel, dass alle Gefühle gefühlt und deren Sinn und Funktion für eigene Entscheidungen genutzt werden können.

**Ort:** Seminarhof Schleglberg, Holzhauseln 12, 4681 Rottenbach  
[www.seminarhof-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)



**Anmeldung:** bei Dr. Danielle Bidasio  
[office@psi-irrsee.at](mailto:office@psi-irrsee.at)  
mobil: +43 664 3873047  
[www.psi-irrsee.at](http://www.psi-irrsee.at)

**Veranstalter:** Arbeitsgemeinschaft Alba Emoting und Experiencing Alba Emoting, [www.ageae.com](http://www.ageae.com)

