



# **Wutkraft - Die Serie**

## **Dein Abenteuer in 5 Folgen**

**Das Training "Wutkraft - Die Serie" bietet Dir einen sicheren Raum, in dem Du Deine Wut fühlen kannst und lernst, sie bewusst zu nutzen. Damit Dir die Wutkraft zur Verfügung steht, wenn Du sie brauchst, ohne dass sie dich besitzt oder überwältigt.**

**Setzt Du Wut verantwortlich ein, so erhältst Du Klarheit, kannst entscheiden, Grenzen setzen und in Aktion treten, für das, was Dir wirklich am Herzen liegt. Verbindung, Intimität und gesunde Beziehungen - all dies erfordert einen verantwortlichen Umgang mit Deiner Wutkraft.**

**Du hast die Möglichkeit über längere Zeit mit denselben Menschen in die Tiefe zu tauchen. Wir gehen Schicht um Schicht und forschen gemeinsam, wo wir uns zurückhalten und wie wir in unsere Kraft kommen können. Als Team trainiert ihr den Transfer in den Alltag, gebt euch Unterstützung und Feedback. Und kommt wöchentlich live alle zusammen, um die nächste Schicht zu entdecken.**

**In Übungen, Transformationsprozessen und mit neuen Unterscheidungen nimmst Du Kontakt auf zu Deiner eigenen Krieger:innen-Kraft und erhältst Unterstützung vom ganzen Team.**

**Mehr Infos**

**ORT: BASEL**

**TAG & ZEIT:  
5 X MITTWOCH  
18-21 UHR**



**PREIS**

**SLIDING SCALE  
350-550 CHF**