



# **WUT TRAINING**

**Nutze die elementare Kraft  
deiner Wut!**

**23. März 2024, 13 - 18 Uhr**

# **Bist du bereit, deine Wutkraft zu trainieren?**

## **- Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung -**

Wie gehst du um mit deiner Wut?

Beißt du dir auf die Lippe und schluckst sie hinunter?

Verurteilst du dich dafür, dass du sie überhaupt fühlst?

Lässt du sie einfach unkontrolliert raus und musst dann die Scherben aufräumen?

Die meisten von uns haben bereits in ihrer Kindheit gelernt, ihre Wut zu unterdrücken, da sie gemeinhin als zerstörerisch gilt. Aber damit schneiden wir uns ab von einer uns innewohnenden Lebenskraft, die uns dabei hilft, für das zu gehen, was wir in unserem LEBEN, unseren BEZIEHUNGEN und für die ERDE kreieren möchten!

Damit du diese Urkraft jederzeit für dein Leben zur Verfügung hast, braucht es Training. Wut-Training ist ein sicherer Raum, in dem du dich mit der Kraft und Intelligenz deiner Wut verbinden kannst. Mit verschiedenen Übungen trainierst du, bewusst in die Wut zu gehen und sie voll in Besitz zu nehmen, um

- mit voller Kraft für das einzustehen, was dir wichtig ist
- deine Autorität zu dir zurückzuholen anstatt dich anzupassen
- klare Entscheidungen zu treffen
- deine Grenzen zu setzen und zu halten
- für dich zu sprechen und deine Wahrheit zu sagen
- von der Wut GEGEN zur Wut FÜR zu wechseln

**Wann:** 23. März 2024, 13-18 Uhr  
**Wo:** Yoga Stuttgart  
**Ausgleich:** 50,- Euro  
**Trainerin:** Tanja Gerold  
**Co-Trainer/in** Thea Duelli, Michael Hoffmann  
**Anmeldung:** [tanja.gerold@gmx.de](mailto:tanja.gerold@gmx.de)