

# Ausbildungszyklus Farbtherapie 2024

MODUL 6 (Samstag 13. Juli / Sonntag 14. Juli 2024)

## «Stressmanagement mit Hilfe der Farben, Seelenfarben»



### Seminarübersicht und Inhalt:

**Stressmanagement:** «Lieber ausgeglichen als ausgebrannt!»! Unter diesem Motto steht dieses Wochenende, an dem Sie neue und bewährte Wege aus der Stressfalle kennenlernen werden. Stress ist mehr als nur ein Modewort. Laut WHO gehört Stress zur grössten Gesundheitsgefahr in unserm Jahrhundert.

Ein erfolgreiches Stressmanagement besteht aus verschiedenen Aspekten. Als erstes ist es wichtig, eine Stressanalyse der persönlichen Situation zu erstellen, um zu erfahren, welches die wichtigsten Stressoren sind. Anschliessend können durch verschiedene Wege Lösungen aus der Stressfalle aufgezeigt werden. Nebst bewährten und erfolgreichen Methoden zur Stressbewältigung bietet das Farbcoaching neue Lösungsmöglichkeiten. Farben haben einen grossen, nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Leben, was bereits durch zahlreiche Studien belegt werden konnte.

### Aus dem Inhalt:

- Entstehung von Stress und seine Folgen
- 5 vor Burnout? Ihre persönliche Stressanalyse
- Sieben Wege aus der Stressfalle
- Lust- oder Frustesser?
- Chaos oder perfekter Überblick?
- *Chronobiologie, Schlaf und Regeneration*
- *Bewegung heisst das Zauberwort*
- Entspannung: Warum «Nichtstun» so wichtig ist
- Salutogenese / Resilienz
- Workshop Farbcoaching

**Seelenfarben:** Wir alle sind unter einem bestimmten Seelenstrahl geboren, welcher uns prägt und uns zu dem macht, was uns in unserer Individualität auszeichnet. Eine aussergewöhnliche Reise in eine wundervolle Welt. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern. Sie werden auf dieser Reise Ihre Seelenfarbe kennenlernen und in Ihre ganz spezielle und einzigartige Farbenwelt eintauchen. Sie lernen Ihre inneren Helfer und deren Farben kennen. Sie kreieren Ihren inneren Rückzugs- und Kraftort mit der ihm

eigenen Farbe. Zur Verankerung Ihrer Seelenfarbe werden Sie Ihr unverwechselbares, einzigartiges Energiebild mit Ihrer ganz persönlichen, auf Sie zugeschnittenen Krafftformel erstellen. Eine zutiefst berührende und verzaubernde Reise zu sich selbst.

**Seminarort:** Zentrum Farbtherapie, 9056 Gais, T: 079 653 68 84, [www.farb-therapie.ch](http://www.farb-therapie.ch)

**Seminarzeiten:** Jeweils Samstag und Sonntag von 9 - 12 h und von 13.30 - 17 h

**Kosten:** SFr. 390.-- inkl. ausführliches Skript, alle Kursmaterialien & Pausenverpflegung

**Seminarleitung:** Karin Kuhn, dipl. Farbtherapeutin AZF, dipl. Therapeutin Farbpunktur n. Peter Mandel, ausgebildete Aura Soma Therapeutin, zertifizierte Lu Jong Yogalehrerin & Meditationsleiterin, zertifizierte Stressmanagements- und Mentaltrainerin

Der Ausbildungszyklus Farbtherapie vermittelt Ihnen fundiertes Wissen zum vielfältigen Einsatz der Farben in Ihrem Leben. Jedes Modul soll Sie aber auch dabei unterstützen, Zeit für sich selber zu nehmen, sich selber Gutes zu tun und viele neue, wertvolle Impulse für ein erfüllteres, glückliches Leben zu erhalten

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung und freue mich, Sie auf Ihrer Reise durch Ihren ganz persönlichen Regenbogen begleiten zu dürfen!

Herzlichst



Karin Kuhn

*Dipl. Farbtherapeutin AZF  
Dipl. Therapeutin Farbpunktur nach Peter Mandel  
Ausgebildete Aura Soma Therapeutin  
Zertifizierte Lu Jong Yogalehrerin und Meditationsleiterin  
Zertifizierte Stressmanagements- und Mentaltrainerin*



Zentrum Farbtherapie für Mensch & Tier, Buechstuden 38, CH - 9056 Gais AR  
Tel. + 41 (0) 44 975 26 09 oder +41 (0) 79 653 68 84,  
[www.farbtherapie.ch](http://www.farbtherapie.ch), [info@farb-therapie.ch](mailto:info@farb-therapie.ch)