

# WUT im Bauch?

Verwandle explosive Gefühle in positive Kraft!

## Termin & Ort:

- **Samstag, 22.11.2025 (12-18 Uhr)**
- **Sonntag, 23.11.2025 (9-15 Uhr)**
- No.4 Aktivzentrum,  
Gneisenastr. 4, 97074  
Würzburg



## Leitung:

- **Johannes Bauer**  
(Gestalttherapeut, psychol.  
Berater)
- **Anna Klinger** (Psychol.  
Psychotherapeutin)
- **Bonus: Turid Müller**  
(Psychologin HH) gibt ein  
einführendes Webinar

## Seminar zum konstruktiven Umgang mit Wut und Ärger

Hier kannst Du ein **neues Verständnis von Wut** als natürliche und oft notwendige Emotion entwickeln: die Wut wird nicht mehr als Feind, sondern als Informationsquelle und **Energiequelle zur positiven Veränderung** genutzt.

Du lernst, deine Wut **wahrzunehmen**, zu spüren, zu benennen, zu verstehen und **konstruktiv zu kanalisieren**, um **für Deine Bedürfnisse einzutreten** und **Grenzen zu setzen** - ohne Dich oder andere zu verletzen.

## Teilnahme:

- 1 Tag = 125,- €
- 2 Tage = 225,- €
- inkl. Obst & Getränke
- Plätze begrenzt, telefonische Anmeldung erforderlich.
- Keine Vorkenntnisse notwendig
- **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, Wasserflasche (kein Glas), saubere Sportschuhe, Wechsel T-Shirt, Handtuch.

Anmeldung & Infos: Telefon: 0152 - 5161 2770 oder E-Mail: [jbauer-ufr@gmail.com](mailto:jbauer-ufr@gmail.com)

<https://www.psychologische-beratung-bauer.de>