



## «Was mein Körper erzählt ...» 24. Februar 2015

Impulstag zum Thema «Körperskript»

---

### **Ziele/Inhalte**

Sich selber emotional und körperlich spüren und wahrnehmen ist eine Grundvoraussetzung für die Beziehung zu anderen Menschen. Mit Bewegungs- und Atemübungen sowie praktischer Erfahrung zum Thema Eigenraum werden wir den körperlichen und psychischen Ausgleich üben.

### **Impulstag - Wohlspannung (Eutonie)**

Damit wir mit uns selber und mit unserer Mitwelt in gutem Kontakt sind, brauchen wir ein gelöstes Körpergefühl.

### **Inhalte**

Spannkraft, Anspannung und Entspannung  
Schubkraft und Umgang mit der inneren Bremse, Atemmuster

### **Teilnehmende**

Frauen und Männer, welche mit Menschen arbeiten und die den Wunsch spüren, in ihrer inneren Entwicklung weitere Schritte zu tun.  
Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen

### **Organisation und Durchführung**

Margot Ruprecht Hagmann

### **Leitung**

Andrea Steiner, Inhaberin und Leiterin von „insich“, Bern  
Atemtherapeutin IKP, Coach IBP, Yogalehrerin SKA

### **Datum/Zeit**

Dienstag, 24. Februar 2015, 8:35 Uhr bis 16:25 Uhr

### **Kosten**

Fr.290.--

**Anmeldung** auf der Webseite [www.ta-ausbildung.ch](http://www.ta-ausbildung.ch)