



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

SEMINARTAG ZUM THEMA EIGENRAUM UND GRENZEN

Ziele

Ziel dieses Erfahrungstages ist es, den eigenen Raum körperlich zu erfahren sowie Eigenraum und Grenzen auf Körperebene kennenzulernen um Präsenz, Eigenkontakt und einen gesunden, bewussten Umgang mit Abgrenzung zu üben.

Weitere Übungen beinhalten das Thema Nähe/Distanz.

Durch solche Erfahrungsstrukturen wird das vegetative Gleichgewicht gefördert.

Inhalte

- Körpersignale erkennen und deuten lernen
- Nähe, Distanz und Abgrenzung
- „Ja“ und „Nein“ sagen
- Erkennen und Anerkennen des persönlichen Raumes

Datum

Samstag 12. Januar 2019 (Anmeldefrist 6.1.2019)

Kursort und Zeit

,insich' Ahornweg 11, 3012 Bern von 0930–1230h und 1330-1600h.

Der Kurs wird mit mindestens 10 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Kosten

CHF 270.-, inkl. MwSt.

Einzahlung: Credit Suisse, 3001 Bern, Zugunsten von: 247367-00-1,

Frau Andrea Steiner, 3012 Bern, PC-Konto: 30-3200-1, Clearing No: 4835

IBAN CH95 0483 5024 7367 0000 1

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon. Ihre Anmeldung wird bestätigt.

Annulationsbedingung

Bei Abmeldung ab 3 Tagen vor Kursbeginn werden Ihnen die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

Anmeldung
Seminartag zum Thema Eigenraum und Grenzen
am Samstag, 12. Januar 2019

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft) _____

E-Mail _____

Beruf _____

Geburtsdatum _____

Datum/Unterschrift _____



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Bedingungen:

Ihre Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anmeldung:

Ihre Anmeldung erfolgt schriftlich. Diese Anmeldung wird bestätigt und gilt dann als verbindlich.

Gesundheit:

Vorhandene Krankheiten, Verletzungen und vergangene Operationen sind der Kursleiterin mitzuteilen.

Für Unfälle ihrerseits wird nicht gehaftet.

Es gibt keine Rückerstattung des bezahlten Kursgeldes, weder in Krankheitsfällen noch bei Unfällen.

Diebstahl:

Die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Garderobe und Wertsachen.

Zahlung:

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, das Kursgeld in der jeweiligen Höhe innert 30-tägiger Frist zu bezahlen. Die Zahlung erfolgt per Einzahlungsschein oder E-banking nach Bestätigung der schriftlichen Anmeldung.

Bankverbindung:

Einzahlung: Credit Suisse, 3001 Bern, Zugunsten von: 247367-00-1,
Frau Andrea Steiner, 3012 Bern, PC-Konto: 30-3200-1, Clearing No: 4835
IBAN CH95 0483 5024 7367 0000 1

Nov 18