



# MIT DEM JAHRESKURS AUSLOTEN – EINMITTEN EINER ERSCHÖPFUNG VORBEUGEN

## Dozenten:

---

Andrea Steiner  
Atemtherapeutin IKP  
Integrativer Coach IBP  
Yogalehrerin SKA  
Inhaberin insich, Bern



Nadia Schwestermann  
Dipl. Ernährungsberaterin HF  
Inhaberin Nutriteam

Dr. phil. Daniel Gassmann  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

## Ihr Kontakt:

---

Andrea Steiner  
+41 (0) 31 / 302 05 51

info@insich.ch  
www.insich.ch



## **Jahreskurs**

---

Ernährung, Rhythmus, Atem und Bewegung sind zentrale Faktoren für eine gesunde Form des Daseins und dienen der Stressbewältigung.

## **Ziele**

---

Die Teilnehmenden :

- lernen mittels Körper- und Atemübungen zum vegetativen Ausgleich finden.
- lernen, einfache Übungen kennen, die ihnen helfen von der Über- oder Unterspannung in eine mittige Wohlspannung zu kommen.
- erfahren mehr über ihren Eigenraum und ihre Grenzen
- können Ernährungsfragen bezüglich des Stresses klären
- Erfahren zum Thema Schlaf Hilfreiches

## **Zielpublikum**

---

Dieser Jahreskurs richtet sich an Menschen, die sich vertieft mit dem Thema Erschöpfung/Stress/Grenzen/Ressourcen auf Körperebene auseinandersetzen und trotz Hektik lernen wollen einer Erschöpfung vorzubeugen.

## **Inhalt**

---

- Einzel- und Gruppensitzungen
- Workshops und Inputs zu den Themen, Raum und Grenzen, Stress
- Input von Dr. phil. Daniel Gassmann zum Thema Schlaf
- Input von Nadia Schwestermann zum Thema Ernährung
- Körper- und Atemübungen
- Diskussion/Erfahrungsaustausch

## **Daten nach Vereinbarung**

---

5 Gruppenkurse jeweils am Samstag (9.30-12.30h):

davon ein Input Dr. phil. D. Gassmann zum Thema Schlaf  
unde ein Input Frau N. Schwestermann zum Thema Ernährung

8 Einzelsitzungen: individuell nach Absprache (jeweils 60Minuten)

davon 6 Sitzungen bei Andrea Steiner zum Thema Eigenraum, Grenzen, Atemkraft  
und 2 Sitzungen bei Frau Nadia Schwestermann zum Thema Ernährung



## **Preis**

---

CHF 3350.- inkl. MwSt / Person  
Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen

## **Kursort**

---

insich, Ahornweg 11, 3012 Bern

## **Ihre Fragen**

---

Gerne erteile ich auf Wunsch genauere Auskunft