



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

KURSTAG 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 15. Oktober 2016

Kursort und Zeit

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

Kosten

CHF 250.-, 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

Auf Wunsch schicke ich Ihnen einen Einzahlungsschein.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon.

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
Kurstag zum Thema Eigenraum und Grenzen
vom 15. Oktober 2016

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft) _____

E-Mail _____

Beruf _____

Geburtsdatum _____

Datum/Unterschrift _____