



insich ■ 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 und ein theoretischer Teil unterstützt das Verständnis über die eigenen Reaktions-Muster.

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 11. Mai 2019 (Anmeldefrist 3.5.2019)

### Kursort und Zeit

„insich“ Ahornweg 11, 3012 Bern von 0930–1230h und 1330-1600h. Der Kurs wird mit mindestens 8 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.



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

Anmeldung Seminartag zum Thema Eigenraum und Grenzen  
am Samstag, 11. Mai 2019

Name/Vorname/Strasse/PLZ/Ort/Telefon (Privat, Mobile, Geschäft)

---

---

---

---

E-Mail/Beruf/Geburtsdatum

---

---

---

Datum/Unterschrift

---



insich ■ 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

März 19