

Kurs 1: Eigene Grenzen kennen und annehmen

Warum tun sich viele Menschen schwer damit, Grenzen zu setzen?
Weil wichtige Voraussetzungen fehlen:

- das Kennen eigener Bedürfnisse
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers
- das Körperbewusstsein im Alltag.

Wissen wir, wie wir den eigenen Körper als Verbindung zu unseren Gefühlen und Gedanken nutzen können, dient er als eine Art Seismograph für unser Befinden, woraus Klarheit entsteht.

Kursinhalte:

- Einfache und alltagstaugliche Übungen zur Steigerung der Wahrnehmung des Körpers und seinen Grenzen.
- Konkrete Tipps zur Aufrechterhaltung des Körperbewusstseins im Alltag.
- Hintergründe des persönlichen Verhaltens erkennen und kraftvolle Alternativen erarbeiten
- Selbstfürsorge und freundlichen Umgang mit sich selbst kultivieren

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 3 - 6 TeilnehmerInnen statt. Voraussetzung ist das Interesse an der Arbeit mit dem Körper und die Bereitschaft dazu, im Alltag zu üben.

Wann: Dienstag 18. August 2020 19.00 – 22.00 Uhr

Wo: Haus Lattmann, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz

Kosten: sFr. 120.-, zahlbar in bar am jeweiligen Kursabend.

Anmeldeschluss: Freitag 14. August (die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung).

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Schreibmaterial.

Information und Anmeldung:

Balmer Anneliese 079 677 25 02

www.anneliese-balmer.ch

Dipl. Burnout Coach & Palmtherapy-Professional

Dipl. Bewegungs-, Tanz- und

Fussreflexzonentherapeutin

