

## Kurs 2: Grenzen setzen mit Leichtigkeit

Wer kennt das nicht aus seinem Alltag? Wir werden um etwas gebeten und sagen JA, obwohl wir eigentlich am liebsten NEIN sagen würden. Wir trauen uns nicht, uns für uns einzusetzen, weil wir uns vor allfälligen Folgen fürchten oder um das Befinden unseres Gegenübers besorgt sind.

Kursinhalte:

- Wahrnehmen des Innenraumes und seine Reaktionen auf äussere Begebenheiten/Ansprüche
- Kennenlernen des persönlichen Raumes (aussen)
- den inneren Raum aufrecht erhalten
- Grenzen leichter setzen mithilfe des Bewusstseins von und Innen-/Aussenraum
- Konkrete Umsetzung im Alltag

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 3 - 6 TeilnehmerInnen statt. Voraussetzung ist der erfolgte Besuch von Kurs 1 und die Bereitschaft dazu, im Alltag zu üben.

**Wann:** Dienstag 1. September 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 28. 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](http://www.anneliese-balmer.ch)

Dipl. Burnout Coach & Palmtherapy-Professional

Dipl. Bewegungs-, Tanz- und

Fussreflexzonentherapeutin

