



**Selbstwahrnehmung –  
Atmung - Ausdruck – Hingabe –  
Aggression – Raum – Zeit – Beweglichkeit  
– Aushalten –  
Erden, sich aufrichten – Zentrierung –  
Vitalität**

**Das Ziel ist es, dass Sie für Ihre eigenen Lebensthemen  
neue Impulse erhalten!**

Sie werden:

**Ihre körperlichen Reaktionen und Muster erkennen,  
zuzuordnen und zu beeinflussen lernen**

**das Zusammenspiel von den Körperempfindungen,  
geistig-psychischen Zuständen und Verhaltensweisen  
erfahren**

**die Grundsätze der entsprechen psychologischen  
Konzepte verstehen**

Für eine effektive Erfahrung empfehle ich mindestens  
zwei Kurse zu besuchen!

### **Wer ist angesprochen?**

Die Kurse sprechen sowohl Nicht-Fachpersonen als auch  
Fachpersonen an, im Zentrum steht der

**eigene Prozess und die damit verbundene  
Selbsterfahrung**

Fachpersonen werden neue Aspekte in Ihre Arbeit  
integrieren können. Falls gewünscht, können Sie den  
offiziellen Workshop, gleich im Anschluss mit einer  
supervisorischen Sequenz ergänzen. Ich informiere Sie  
gerne!

### **Termine:**

Selbstwahrnehmung: 3.12.16 / Atmung: 14.1.17 /  
Ausdruck: 18.2.17 / Hingabe: 18.3.17 / Aggression:  
8.4.17 / Raum: 6.5.17 / Zeit: 3.6.17 / Beweglichkeit:  
1.7.17 / Aushalten: 19.8.17 / Erden - sich aufrichten:  
23.9.17 / Zentrierung: 28.10.17 / Vitalität: 25.11.17

### **Zeit/Ort:**

jeweils samstags 09.00 – 13.00 Uhr,  
Atelier/Praxis Bewegung, Bahnhofstrasse 28, (gleich  
gegenüber vom Bahnhof), 8200 Schaffhausen

### **Kosten:**

Ein Workshop: Fr. 220.—  
Ab zwei Workshops, pro Workshop: Fr. 200.—  
Ab vier Workshops, pro Workshop Fr. 180.—  
Supervisorische Sequenz nach Absprache

### **Kursleitung/Anmeldung:**

Daniela Michel-Gremaud, Bewegungspädagogin BGB,  
Beraterin SGfB, Transaktionsanalytikerin CTA,  
Supervisorin BSO: [daniela.michel@shlink.ch](mailto:daniela.michel@shlink.ch)

**[www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch)**