



Samstag, 7. September/5. Oktober/2. November/7. Dezember 2019, 9.10 – 12.20

Selbstliebe – der Weg zur Selbstbestimmung

Diese vier Kurssequenzen gehören zusammen. Selbstliebe ist die Grundlage, um das eigene Leben - die eigene Persönlichkeit, zufriedenstellend zu gestalten und somit selbstbestimmt zu sein.

An den Kursmorgen eins bis drei wird jeweils ein bestimmter Aspekt der Selbstliebe im Mittelpunkt stehen. Der letzte Kursteil dient dann der Vertiefung und eventuellen Ergänzungen.

Mit folgenden Aspekten wirst du dich auseinandersetzen:

- Wie - wo findest du dieses Selbst in dir, wie erkennst du das?
- Wie geht ein konstruktiver Umgang mit sich selber und was ist die Wirkung?
 - Selbstliebe bedeutet auch Grenzen setzen, was brauchst du dazu?
 - Vertiefung und Ergänzungen

Du wirst in diesem Kurs verinnerlichen, wie elementar Selbstliebe/Selbstfürsorge für deine Entfaltung ist, sei es im persönlichen oder im beruflichen Bereich. Du wirst Werkzeuge mitnehmen, um die Selbstfürsorge im Alltag umzusetzen. Zum Üben dient auch die Zeit zwischen den Kurstagen. Wir werden sowohl mit Körperübungen (Ganzheitliches Körpertraining) als auch mit Theoriekonzepten arbeiten. Du brauchst keinerlei Vorerfahrung. Bitte Kleider mitnehmen, die bequem sind und in denen du dich gut bewegen kannst inkl. Socken, ebenfalls Schreibzeug mitbringen.

Kosten: Fr. 360.—

Bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Kurs anmelden!

Anmeldung / Kursbedingungen

Workshops/Kurse

- In allen Kursen mit Körperarbeit **bequeme Kleidung** und **rutschfeste Socken** tragen und für die Entspannungsübungen **etwas Warmes** zum Anziehen mitbringen. Aus hygienischen Gründen empfehle ich ein **Frottee-/Baumwoll-Tuch** für das Sitzen und Liegen auf den Matten.
- Bitte **Schreibzeug** mitbringen.
- Verpasste Lektionen werden nicht vergütet.
- Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kurskosten, auch wenn der Kurs nicht besucht wird.
- Zahlung bitte eine Woche vor Kursbeginn. Falls gewünscht, bitte Einzahlungsschein verlangen.
- Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.
- **Die Anmeldung wird nicht bestätigt.** Falls Sie keinen gegenteiligen Bescheid erhalten, findet der Kurs statt.
- Kaffee und Tee ist vorhanden. Bei Tageskursen gibt es in der Nähe die Möglichkeit sich zu verpflegen.
- Im Falle eines Falles: Mein Mobil 079 419 80 87

Ich bin mit den Kursbedingungen einverstanden und melde mich an für:

Kursname:.....Tag/Zeit.....

Kursdaten:.....Kurskosten:.....

Name.....Vorname.....

Strasse/Nr.....PLZ/Ort.....

Tel.-Nr.....Mobil:

E-Mail.....

Unterschrift:.....

Senden an:

Praxis Atelier Be-weg-ung, Konstanzerstrasse 35, 8245 Feuerthalen
oder daniela.michel@shlink.ch
052 685 01 08 / Mobil 079 419 80 87

Zahlung per EZ oder:

Clientis BS Bank Schaffhausen, 8215 Hallau
Kto. 16 9.005.631.00, IBAN: CH45 0685 8016 9005 6310 0

www.atelier-bewegung.com / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung