



Aus der Seminarreihe "von Frau zu Frau"

Seminar: FreiRaum

Den eigenen Raum finden, schaffen, wahren und einnehmen



Passiert es Dir, dass Du Dich eingeengt fühlst? Hast Du den Eindruck, dass Du selber zu kurz kommst, weil Dein Chef, Dein Arbeitsteam, Dein Partner, Deine Familie oder Deine Freunde über Deine Zeit verfügen?

Wenn Du ausbrechen und Dich wieder besser spüren willst; wenn Du Deinen persönlichen Raum endlich auch wieder für Dich nutzen willst und wenn Du ohne schlechtes Gewissen Deinen Raum wahren und einnehmen willst, dann gönn Dir diesen Tag!

Im kleinen Kreise mit gleich gesinnten Frauen gehst Du auf eine mentale und bewegungsorientierte Entdeckungsreise auf der Suche nach Deinem persönlichen Raum.

- Seminarinhalt
- Den Umgang mit dem eigenen Raum und den eigenen Grenzen kennen lernen
 - In der Bewegung Deinen Körper und Deine Grenzen wahrnehmen
 - Deinen inneren Raum mental finden und gestalten
 - Deinen Raum in der Bewegung schaffen, wahren und einnehmen
 - Deinem persönlichen Raum kreativ Ausdruck verleihen

Datum Samstag, 22. Oktober 2011

Zeit 09h30 – 17h00

Ort BioBio Gemeinschaftspraxis, biobio! dance & move im 2. Stock Untertor 1, 8400 Winterthur

Gruppengrösse Persönliche Kleingruppe mit Minimum 6 und Maximum 10 Frauen
Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Deine Investition CHF 225.00 und 1 Tag deines Lebens
(Die Kosten sind inkl. Arbeitsmaterial, Pausenverpflegung und Wasser. Das Mittagessen ist individuell und nicht inbegriffen)

Anmeldung Eine Anmeldung per Email ist erforderlich, Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2011.

Seminar Durchführung erst ab sechs Frauen garantiert

Seminarleitung Luana Pellegrini-Cagnazzo, Kunsttherapeutin in Fachrichtung Tanz
Sandra Siegrist, Dipl. Mental Coach & Ausbilderin FA

Wir freuen uns auf Euch!

Sandra und Luana