

Selbstliebe in Konfrontation

Die Ausdruckskraft unserer gesunden Selbstaushdehnung

Der etwas andere Selbstverteidigungskurs für Frauen

Wenn wir tief in uns verwurzelt sind, zu Hause im eigenen Körper und Herzen, können Konflikte und Herausforderungen auf dem Boden von Freiheit, Spontaneität und Vertrauen bewusst angenommen und gelöst werden. Schöpferinnen unseres Lebens wollen wir sein und aus der Opferrolle hinaustreten.

Selbstliebe heisst Liebe zum Leben, ein tiefes Annehmen von allem was wir sind.

Konfrontation mit Herausforderungen im Alltag und anderen Menschen gehört zum Leben und hilft uns zu wachsen und unsere Grenzen zu erweitern.

Wir arbeiten mit einfachen Selbstverteidigungstechniken, die wir die „Ausdruckskraft unserer gesunden Selbstaushdehnung“ nennen.



Dabei unterstützen uns Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen, Tanz, Berührung, Meditation und die Begegnung mit der Natur. Über den Austausch mit den anderen Frauen nehmen wir Anteil an inneren Prozessen, an Heilung alter Wunden und an der Zurückeroberung unserer weiblichen Lust, Schönheit und Würde. Wir entdecken unsere Kraft, wie auch unsere Verletzlichkeit und erforschen die Fähigkeit Herausforderungen mit Klarheit, Kreativität und Humor zu begegnen.

25. – 27. Juni & 8. – 10. Oktober

Freitag 19.00 bis Sonntag 14:00

Genaue Zeiten auf Anfrage. Übernachtungsmöglichkeit auf Anfrage.

Der Kurs wird wenn nötig zweisprachig (D / F) geführt.

Ort

Villa Renaissance, Schilfweg 8, 2503 Biel

Kosten

350.- pro Wochenende

*Kann über Krankenkassen Zusatzversicherung abgerechnet werden.
Sozialtarif in begründeten Fällen möglich, bitte Kontakt mit uns aufnehmen.*

Kursleitung

Mariann Spoerri

körperorientierte Psychotherapie, Tanz, Meditation, spirituelle Begleitung

Mehr Informationen: 032 333 22 12, www.touchofsoul.ch

Agnes Julia Geissberger

Coleiterin von Aikido Unlimited Uster, Insight Selbstverteidigung, Yoga, Tänzerin

Mehr Informationen: 043 497 84 64, www.aikidounlimited.ch

Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt per mail an: info@touchofsoul.ch

Anmeldeschluss sind der 11. Juni bzw. der 24. September