

Wir laden ein zu

Zwischen Stress/Spannung und Ruhe/Entspannung

...einige bioenergetisch-analytische Zugänge

am **Freitag, 6.5.2011** von 18.00 bis 21.00 Uhr

Inhalt

Stress kann heute nicht mehr als linearer Vorgang verstanden werden in dem Sinne, dass ein guter oder böser Stressor automatisch einen gesunden oder krank machenden Stress erzeugt. Vorbeugende, gesundheitsorientierte Arbeit an der eigenen Person, als Ruhezeit im Sinne einer Aus- und Reflexionszeit zur Burnoutprophylaxe gewinnt zusehends an Bedeutung.

Ziel

Die Bioenergetische Analyse, als körperorientierter Ansatz, bietet dazu spezifische Sichtweisen, denen wir uns an diesem Abend annähern wollen.

Methode

Impulsvortrag/Theorieinputs, Körperübungen, Körper-Selbsterfahrung, Diskussion

Leitung · Joachim Nagele · Coach, Psychotherapeut, Lehrtherapeut f. BA (DÖK) u. Dynamische Gruppenpsychotherapie, Netzwerkpartner OE 263 Organisationsberatung · Kosten · € 38.- (inkl. Raummiete) · Ort · Antaratma Yoga, Andreas-Hoferstr, 13, 6020 Innsbruck
Eingang zwischen Billa und Bipa · Teilnehmerinnen · max. 10 · bequeme Kleidung, Schreibzeug und Decke mitbringen · Anmeldung bis 28.4.2011 unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at



weitere Angebote · Die gesunde Mittagspause · Kraftspeisen aus der 5-Elemente-Küche · Mit der Kraft der Symbole das Vertrauen in die eigene Kraft stärken · Fuß-Seminar · Zeitlupe · Einführung in die TCM mit Schwerpunkt gesunder Schlaf und Schlafstörungen · Yoga · in der Ruhe liegt die Kraft

Bei der Anmeldung zu 3 Modulen gibt es € 20.- Rabatt. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr.Rita Schwarz einzahlen.