

Gute Grenzen setzen **- Übungen zu Abgrenzung und Kontakt -**

Den eigenen Raum wahrzunehmen, klare Grenzen zu setzen, um für sich das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz zu finden, ist Inhalt dieses Kurses.

Für uns alle sind Beziehungen und Kontakte zu anderen Menschen wichtig. Dabei können leicht Grenzen überschritten werden, der eigene Raum wird beschnitten und es fällt schwer, die eigenen Grenzen zu wahren.

An diesem Wochenende üben wir mit verschiedenen Methoden Selbstwahrnehmung und den Umgang mit Nähe und Distanz.

- Gestaltarbeit
- Wahrnehmungsübungen
- Elemente aus der Körperarbeit
- Bewegungsmeditationen

Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen und/oder Decke mitbringen.

Freitag	16.02.2008	19.30 - 22.00
Samstag	17.02.2008	10.00 - 17.00

Seminargebühr: 90 €