



Gestärkt und ausgeglichen – dem Stress die Stirn bieten **Eine andersARTige Auszeit für Frauen!**

In diesem Workshop erleben Sie über **kreative** und **tanzkünstlerische** Auseinandersetzungen und **psychologisches Hintergrundwissen**, wie Sie mit sich - Ihrem **Körper** und Ihren **Emotionen** - in **guten Kontakt** kommen, Ihre **Achtsamkeit** und **Körperwahrnehmung** sensibilisieren und **Balance in Ihr Leben** bringen.

Inhalte

- Über Bewegung, Tanz, Bilder und Metaphern den Raum zu sich selber öffnen und sich auf neuartige Wahrnehmungserlebnisse einlassen
- Mit einfachen Übungen in die Bewegungs- und Tanzwelt einsteigen
- Sich unbeschwert freitanzen und so den Stress abbauen
- Mit gezielten Entspannungsübungen zur Ruhe finden
- Das Thema Stress humorvoll und trotzdem ernsthaft erkunden
- Impulse für den Umgang mit Stress erhalten

Ziele

- Entschleunigung erleben
- Balance in den Alltag bringen
- Das Hier und Jetzt erleben und geniessen
- Psychologische Wirkfaktoren von Stress und dem Umgang mit Stress kennen
- Selbstwirksamkeit stärken

Voraussetzungen

- Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen
- Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich

Wochenendkurs: Samstag, 19.2.2022, 10.00h bis Sonntag, 20.2.2022, 16.00h

Ort: Herzberg, Haus für Bildung und Begegnungen, **CH- 5025 Asp ob Aarau**; www.herzberg.org

Kurskosten: Fr. 390.- exkl. Kost und Logis

Unterkunft / Verpflegung: Zimmer pro Person /inkl. Vollpension ab Fr. 97.-

Anmeldung bis 15.12.2021 (limitierte Kursplätze)

Auskunft/Anmeldung: sara.michalik@praxis-michalik.ch / rosa.walker@gmx.ch

Kursleiterinnen:

Sara Michalik

Psychologin
Psychotherapeutin
Dozentin an div. Institutionen
<https://praxis-michalik.ch>



Rosa Walker

Choreografin, Tänzerin
Tanzpädagogin
Dozentin an div. Institutionen
www.phbern.ch / rosa.walker