



Gestärkt und ausgeglichen – dem Stress die Stirn bieten

Eine andersARTige Auszeit für Frauen!

Wochenendkurs

Samstag, 2.3.2024, 10.00h bis Sonntag, 3.3.2024, 16.00h

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 freitanzten 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

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

Kurskosten: Fr. 420.- exkl. Kost und Logis

Info für Lehrpersonen: Der Workshop ist anerkannt (Persönlichkeitsentwicklung). Es besteht die Möglichkeit eine Rückerstattung des Kursgeldes anzufordern

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

Anmeldung bis 17.12.2023 (limitierte Kursplätze)

Auskunft/Anmeldung: rosa.walker@gmx.ch

Kursleiterinnen:

Sara Michalik
Psychologin
Psychotherapeutin
Dozentin an div. Institutionen
www.praxis-michalik.ch



Rosa Walker
Choreografin, Tänzerin
Tanzpädagogin
Dozentin an div. Institutionen
www.rosa-tanz.ch