

ICH

IM KONTAKT MIT MEINEM SELBST

Kurs Samstag 18. Juni 2022
Zentrum beim Kreisel, Arbon

Eine Begegnung mit der eigenen Persönlichkeit

Manchmal hält uns der volle Terminkalender davon ab, achtsam mit uns selbst im Kontakt zu sein. Dabei steckt in jedem von uns ein grosses Potenzial, welches entdeckt und entwickelt werden kann.

Möchtest du dir einen Tag Zeit nehmen, deiner eigenen Persönlichkeit zu begegnen?

Mit kreativen Methoden wie tanzen, der Arbeit mit Bildern und mit Symbolen wirst du einen Zugang zu verschiedenen Persönlichkeitsaspekten erhalten.

Kurze Inputs aus der Psychologie zum Thema «Persönlichkeit und mein Selbst» dienen dem Verständnis der praktischen Erfahrungsübungen.



Inhalte Kurstag

Die eigene Persönlichkeit mit den vier funktionalen Ebenen der Wahrnehmung erleben

Ganzheitliche Sichtweise der Persönlichkeit kennenlernen und erarbeiten

Achtsamkeitsübung

Arbeit mit dem inneren Team: Persönlichkeitsaspekte und das eigene Potenzial kennenlernen

2 Nia-Erfahrungseinheiten mit Claudia / tanzen

An diesem Tag lernst Du:

dich selbst mit deiner Vielseitigkeit und Individualität kennen

dein ungelebtes Potenzial kennen und wie du es nutzen möchtest

wie sich dein Körper zu deiner aktuellen Befindlichkeit bewegen möchte

Datum:	Samstag 18. Juni 2022
Zeit:	9.00 - 17.30 Uhr
Kosten:	280.00 CHF
Teilnehmer:	min. 6, max. 12 Personen
Kursort:	Zentrum beim Kreisel, St.Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon
Auskunft und Anmeldung:	www.angelika-hollenstein.ch info@angelika-hollenstein.ch + 41 79 488 28 38

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Frauen und Männer und Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf dich!



Angelika Hollenstein

Kursleitung

Dipl. Psychologische Beraterin IKP
Systemische Beraterin IKP
Beraterin im psychosozialen Bereich
mit eidg. Dipl. (HF) Psychoenergie-Therapeutin® i.A.



Claudia Gasser

Nia Tanzlehrerin

cert. Nia Black Belt Teacher