

STIMME IST MEHR ALS SPRECHEN UND SINGEN

Irene Bucheli-Zemp
Eschenbachstrasse 13
CH-6023 Rothenburg

P 041 280 66 65

www.buchelly.ch

irene@buchelly.ch

EIN HOL-KURS

Sie haben einen geeigneten Kursraum und eine interessierte Gruppe, dann rufen Sie mich an!

DAS LEBEN KRÄFTESCHONENDER UND GELASSENER GESTALTEN

mit Funktioneller Entspannung nach Marianne Fuchs

Fühlen Sie sich manchmal überfordert, gestresst oder überlastet durch Familie, Beruf, Partner und/oder Kinder? Möchten Sie mit schwierigen Situationen besser umgehen können? Möchten Sie verlässlich sein können, ohne unter Druck zu kommen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe daran zu arbeiten.

Kursinhalt:

Sie erfahren wie Sie:

- in hektischen Situationen die innere Ruhe wieder finden können
- durch die Arbeit an den Gelenken durchlässiger werden und Verspannungen selber lösen können
- durch die Arbeit an der Wirbelsäule mehr inneren Halt bekommen
- durch das Wahrnehmen der Unterlage an Standfestigkeit und Durchsetzungsvermögen gewinnen
- durch das Wahrnehmen der inneren Räume (Kopf- Brust-Bauch/Beckenraum) mehr Freiraum für sich selber entdecken
- gut für sich selber sorgen können im Spannungsfeld zwischen den berechtigten oder übersteigerten Wünschen und Bedürfnissen Ihrer Kinder und der alten ev. kranken Eltern
- in Anwesenheit von anderen bei sich bleiben können

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Bereiche Körperwahrnehmung und Atmung und basiert auf der Methode: Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs

Kursleitung: Irene Bucheli-Zemp, diplomierte Logopädin
Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung

Mehr Infos: und Anmeldeformular siehe www.buchelly.ch

Kursdaten: 2016
Sie bestimmen selber, wann der Kurs stattfindet

Kursort: **Sie bestimmen selber den Kursort**

Kosten: **Nach Absprache**