

STIMME IST MEHR ALS SPRECHEN UND SINGEN



FE am Samstag - Ein Tageskurs in Funktioneller Entspannung

“



Die Funktionelle Entspannung ist ein körperorientiertes Verfahren, das sich seit Jahrzehnten in Gesundheitsförderung, Weiterbildung und Therapie bewährt hat. Neben der Progressiven Muskelentspannung (PMR) und dem Autogenen Training (AT) stellt die Funktionelle Entspannung (FE) den dritten, mittlerweile auch wissenschaftlich überprüften Weg dar, sich zu entspannen bzw. zu einem adäquaten (gesunden) Grundtonus zu finden.

Sie werden in diesem Kurs FE-Angebote erlernen, mit denen Sie sich im Alltag beruhigen und entspannen können.

Ziele der FE Entspannung - Emotionale Entlastung - Abbau von körperlichen Spannungen - Steigerung der Konzentration



Vorteile der FE Überall und in allen Körperpositionen anwendbar
- schnell wirksam - Ist gut in den Alltag integrierbar



Kursinhalt Der Kurs vermittelt die dazu notwendigen „Spielregeln“ der FE und zeigt auf, wie mit Halt, Grenze, Raum, Rhythmus und Pause gearbeitet werden kann. Ziel ist es, positive und selbstregulierende Körperreaktionen zu unterstützen und selbst zu erzeugen.

Zielgruppen Alle Interessierten (berufsunabhängig) Maximal 10 Personen



Datum **30. Juni 2018**
Samstag 09.30 - 17.00 Uhr

Ort Amrop, Morgental 33, CH-8126 Zumikon

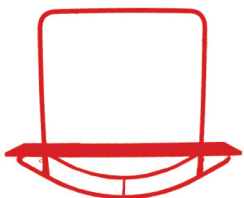


Leitung Irene Bucheli-Zemp, Lehrbeauftragte der A.F.E.
Co-Leitung Miriam Fahrni, www.personare.ch,

Kosten ganzer Tag / CHF 180.00 bei Kleinstgruppe 200.00

Anmelden bis 10. Juni an irene@buchelly.ch
Das Anmeldeformular kann auf www.buchelly.ch herunter geladen werden

”



Mehr Info zur Methode erhalten Sie unter www.afe-deutschland.de und www.buchelly.ch

Bei einer allfälligen Absage muss ein Ersatz gefunden oder die Hälfte der Kosten bezahlt werden