

Seelen-Wellness für Frauen

**Ein Wochenende, das dir einfach gut tut.
Durchatmen, Begegnung, Austausch
und Perspektiven schaffen.**

Hast du Lust, in einer Gruppe von Frauen zu philosophieren, zu gestalten und dabei herauszufinden, was dir gut tut und was dir eigentlich wirklich wichtig ist?

Willst du dir ein Ziel setzen und überlegen, wie du dieses freudvoll in die Tat umsetzen kannst?

Möchtest du dich vergnügt von dir selber überraschen lassen und entspannen können?

Die Absicht

- Du klärst deine Prioritäten und die Richtung, die du einschlagen willst.
- Du tankst auf in der Ressource Natur und in der Frauenrunde. Du aktivierst deine Sinne.
- Du tust damit etwas Wirkungsvolles für deine Gesundheit und gegen Burnout.

Die Arbeitsweise

Wir arbeiten mit Bildern, Bewegung, Atmung, Text, Geschichten, allein, in der Gruppe, zu zweit, kunstorientiert, philosophisch, im Kursraum und in der Natur. Zeit zum Erleben und für die Reflexion – so entwickelt sich der neue Gedanke.



Seelen-Wellness für Frauen

Kursleitung

Susanne Mouret, Dipl. Erwachsenenbildnerin / HF

<http://www.susanne.mouret.ch>

Brigitte Minder, Kunst- und Ausdrucksagogin

<http://www.bewegte-exkursionen.ch>

Datum

von Freitag, 4. November 2011, 18 Uhr

bis Sonntag, 6. November 2011, 16 Uhr

Ort

Herzberg, Haus für Bildung und Begegnung

CH-5025 Asp ob Aarau

+41 (0) 62 878 16 46

info@herzberg.org

Kurskosten

Fr. 550.- inkl. Materialkosten, zusätzlich die Kosten für
Übernachtung und Verpflegung.

Anmeldung

Bitte Namen und Adresse bis spätestens 20. September
per E-Mail oder Telefon an:

Susanne Mouret, mouret@bluewin.ch 078 773 85 71

Brigitte Minder, brigitte.minder@bewegte.ch 078 644 19 03

