



Schnupperkurs «Grenzen setzen und Raum einnehmen» für Menschen ab 16 Jahren

In diesen **Schnupperkursen** widmest du dich deinen Grenzen und deinem persönlichen Raum. Du erforschst, wie du körperlich, mental und energetisch deine Grenzen und deinen Raum stärken kannst, um dich sicherer zu fühlen und präsenter zu sein. Wir arbeiten spielerisch u.a. mit Methoden aus der **Selbstverteidigung**, dem **improvisierten Theater** und der **Somatic Experiencing**. Im Kurs 1 nehmen ausschliesslich Frauen teil, Kurs 2 ist offen für alle Geschlechter.

Datum	Samstag, 30.11.24
Zeit	Kurs 1: 10:00 - 12:30 Uhr (für Frauen) Kurs 2: 13:30 - 16:00 Uhr (offen für Alle)
Veranstalter	Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch
Ort	Spitalgasse 40, 3011 Bern (Dao Qigong)
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	60.- CHF für einen Kurs, CHF 100.- für beide Kurse
Kursleitung & Auskunft	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	per Mail an info@zora-heinricht.ch



Zora Heinrich ist Trainerin und Coach für ganzheitliche Selbstverteidigung, Improvisationstheater, Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsbildung. Sie ist ausgebildete Sozialpädagogin HF und Somatic Experiencing Practitioner i.A.

