

“Ich spüre, also bin ich” – Körperbild und Selbstwahrnehmung stärken

wann?

dienstags, ab dem 26.08 bis
zum 28.10

16:00h bis 18:00h

wo?

Freies Institut am Kaiserberg
Schweizer Str. 9
47058 Duisburg

IN MEINER GRUPPE ERWARTEN DICH:

- Ein geschützter Raum für deine persönliche Entfaltung
- Achtsame Wahrnehmung des eigenen Körper
- Raum für Austausch und Selbsterfahrung
- Kreative Methoden, wie Bewegung, Gestaltung und Musik

THEMEN: (u.a)

- achtsame Körperwahrnehmung
- sich selbst spüren und fühlen
- Verbindung zu sich selbst aufbauen
- innere Prozesse sichtbar und erfahrbar machen

FÜR WEN: Alle, die sich im Eigenen Körper fremd fühlen,
belastet sind oder ihr Selbstbild stärken möchten

KREATIVITÄT ALS WEG ZUR INNEREN BALANCE

- Neue Kraft durch kreatives Arbeiten mit Farben, Formen, Musik und Bewegung schöpfen
- Selbstwahrnehmung stärken und eigene Ressourcen wertschätzen
- Emotionale Belastungen lösen, wenn Worte nicht ausreichen.
- Gemeinschaft & Unterstützung erleben – niemand bleibt mit seinen Herausforderungen allein

KOSTEN: 200€ für den gesamten Kurs



Kontakt:

Debora Pust
0179 4340701

Debora.pust@me.com

www.kreative-therapie-pust.de

