



Self-Boundary Awareness Training

8-Wochen-Training zur besseren Wahrnehmung und Stärkung der eigenen Grenzen sowie des persönlichen Innenraumes

In diesem Kurs setzen Sie sich anhand des Ich-Grenze-Modells mit dem Thema Grenzen und den verschiedenen mentalen Räumen vertiefter auseinander. Dabei geht es um das Bewusstsein der eigenen und fremden Grenzen sowie den damit verbundenen Befindlichkeiten. In Bild und Sprache gefasst, mit der Kraft der Imagination und der entsprechenden Aufmerksamkeit werden die Grenzen besser erkennbar und spürbar.

Der Kurs basiert auf Lernen durch Selbsterfahrung, Aufmerksamkeits- und Imaginationsübungen sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Die Teilnahme am Kurs setzt die Bereitschaft voraus, sich während den 8 Wochen täglich ca. 20 Min. mit dem Thema Grenzen auseinanderzusetzen (geführte Imaginationen, Tagebuch).

Zielgruppe

Personen, die ...

- ... sich gerne mit sich selbst auseinandersetzen, um sich persönlich weiterzuentwickeln
- ... aufmerksamer mit sich und ihren Grenzen umgehen wollen
- ... sich für den täglichen zwischenmenschlichen Kontakt neue Impulse wünschen

Kursdurchführung Herbst/Winter 2021

Termine: Montag, 18.10. / 25.10. / 01.11. / 08.11. / 15.11. / 22.11.* / 29.11.* / 06.12.

Zeit: 18.00 –20.00 h *Achtung: am 22.11. und 29.11. dauert das Treffen jeweils eine Stunde länger!

Ort: Stiftung WBK, Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf

Gruppe: mind. 4 Teilnehmende, max. 6 Teilnehmende

Kurskosten

CHF 790.00

In den Kurskosten enthalten sind

Individuelles Vorgespräch, 6 Gruppentreffen à 2 Stunden, 2 Gruppentreffen à 3 Stunden, Kursdokumentation inkl. Buch und Übungsanleitungen

Kursleitung, Infos und Anmeldung

Andrea Ramseier, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, Kursleiterin SVEB1

Anmeldung: <https://www.wbk.ch/kursangebot?course=21S-AW-1108>

Der Kurs findet nur statt, wenn dieser vor Ort durchgeführt werden kann. Die zum Zeitpunkt geltenden Schutzvorkehrungen rund um Covid-19 werden auf jeden Fall eingehalten.