



FORTBILDUNG IM DRAHTZUG 2023

Der Drahtzug freut sich auch im Jahr 2023 wieder interessante „interne“ Fortbildungen anzubieten. Die Kurse bestehen aus 8 – 40 Lektionen und dauern jeweils 90 – 180 Minuten

Selbstwahrnehmung Ressourcen am Arbeitsplatz

Kursinhalte und Ziele:

Unser Körper ist uns ein lebenslanges Instrument. Er schenkt uns zahlreiche, viel-fach ungenutzte Ressourcen. Im gezielten Erlernen von Bewegungs- Atem- und Konzentrations-Übungen zur Entspannungsregulation stärken wir unsere Körperwahrnehmung. Möchten Sie sich wieder wohler, beweglicher, entspannter und kraftvoller fühlen? Ihre Vitalität und Energie spüren? Neue Wege entdecken? Aus Ihrer inneren Quelle, Inspiration, Freude, Klarheit, Kreativität, Leichtigkeit und Achtsamkeit schöpfen? Ihre innere Balance wieder finden?

Schwerpunkte:

- Umgang mit Stress-Gedanken-Gefühlen
- Erlernen gezielter Bewegungs- Atem- und Konzentrations-Übungen (für zu Hause & am Arbeitsplatz).
- Entspannungsregulation
- Körperwahrnehmung stärken

KURSLEITUNG



NATALIE ROMANCUK
DIPL. SUPERVISORIN ODAKT

KURSDATEN/ZEITEN

Dienstag, 09.05.2023	09.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 16.05.2023	09.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 23.05.2023	09.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 06.06.2023	09.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 13.06.2023	09.30 – 11.30 Uhr

Kursort: Drahtzug – Atelier 1

DRAHTZUG

Drahtzugstrasse 72-78, 8032 Zürich

T +41 43 336 76 76, kundendienst@drahtzug.ch, www.drahtzug.ch