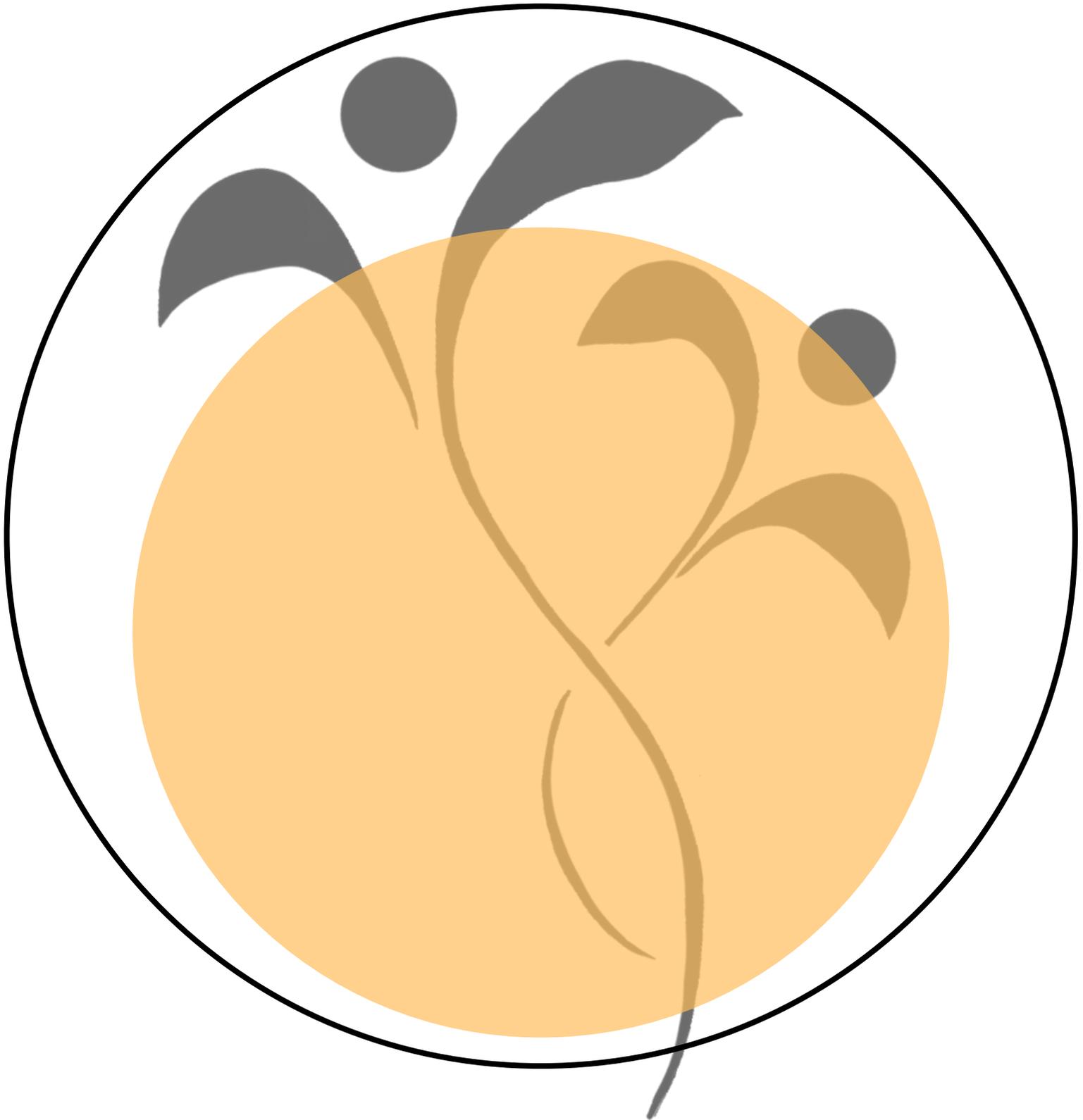


# SELBSTREGULATION ÜBER DEN KÖRPER

Begleite dich anders



In diesem Kurs erforschen wir sechs Qualitäten von Arbeit mit dem Körper, die uns unterstützen, im Hier und Jetzt mit unseren Emotionen und Impulsen zu sein und umzugehen.

Du darfst in Übungen Neues erfahren, reflektieren, was dir gut tut und üben, was du stärken möchtest. Finde Wege, wie du dich anders begleiten kannst.

Neugierig?

Dann bringst du bereits alles mit, was du brauchst!

**Donnerstag Abend 18:30-20:30**

2. Mai | 9. Mai | 16. Mai | 30. Mai

6. Juni | 13. Juni | 20. Juni | 27. Juni

In der kup Praxis für Körper und Psyche, Kramgasse 45, Bern

Kosten: 360.- | Anmeldung per Email bis am 22. April

**Ich freue mich auf dich!**



**Martina von Arx**

Tanz- und Bewegungstherapeutin i.A.

077 457 61 49

[martina.vonarx@erleben-bewegt.ch](mailto:martina.vonarx@erleben-bewegt.ch)

[www.erleben-bewegt.ch](http://www.erleben-bewegt.ch)