

# In Atem und Bewegung sein

Luzia Portmann-Schütz  
Bahnhofstrasse 42  
6162 Entlebuch

079 595 07 00  
portmann.luzia@gmx.ch  
www.atem-entlebuch.ch

## Stärken und Erforschen der Ich-Grenze

Jeder Mensch hat einen eigenen psychisch-seelischen Innenraum. Darin befinden sich seine Gefühle, Erfahrungen, Bilder und Glaubenssätze. Bestenfalls ist dieser Innenraum von einer Grenze umgeben, welche uns gegen aussen schützt und auch gleichzeitig verbindet.

Wie stabil ist Ihre Ich-Grenze?

Fühlen Sie sich oft unter Druck gesetzt und müde?

Übernehmen Sie trübe Stimmungen von anderen Personen?

Sagen Sie vorschnell Ja, obwohl Sie eigentlich Nein sagen möchten?

Lassen Sie sich Ihre gute Laune oder Ihr Vertrauen wegnehmen?

Im achtwöchigen Trainingsprogramm lernen Sie Ihre Ich-Grenze zu festigen und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Mit einer gesunden Ich-Grenze können zwischenmenschliche Beziehungen ins Lot gebracht werden. Der Alltag wird einfacher, schöner und friedvoller.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich gerne mit sich selbst auseinandersetzen und respektvoll mit ihren eigenen Grenzen sowie den Grenzen ihrer Mitmenschen umgehen wollen.

Sie lernen durch Selbsterfahrung, Achtsamkeits- und Imaginationenübungen sowie durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

<b>Daten</b>	3./10./17./24. April, 1./8./15./22. Mai 2024
<b>Zeit</b>	18.00 – 19.45 Uhr
<b>Kursort</b>	Praxisraum, Bahnhofstrasse 42, 6162 Entlebuch
<b>Kursleitung</b>	Luzia Portmann
<b>Gruppengrösse</b>	4 Personen
<b>Kosten</b>	CHF 440.00 (inkl. Buch «Sag Ja zum Nein sagen», Dr. Klaus Blaser)
<b>Anmeldefrist</b>	bis 27. März 2024
<b>Voraussetzung</b>	Bereitschaft, täglich 20 Minuten zu üben

Sind Sie unsicher und haben noch Fragen? Gerne können wir diese per Telefon oder Mail beantworten.

Herzliche Grüsse

L. Portmann