

In Atem und Bewegung sein

Luzia Portmann-Schütz
Bahnhofstrasse 42
6162 Entlebuch

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

Die Ich-Grenze erforschen, stärken und schützen

Jeder Mensch hat einen eigenen inneren Raum für Gefühle, Erfahrungen, Bilder und Glaubenssätze. Eine gesunde, psychische Grenze schützt diesen Raum nach aussen und ermöglicht gleichzeitig eine respektvolle Beziehung mit anderen Menschen.

Wie stabil ist Ihre persönliche Ich-Grenze?

Fühlen Sie sich oft unter Druck gesetzt und erschöpft?

Übernehmen Sie bedrückte Stimmungen von anderen Personen?

Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?

Beeinflussen andere Ihre gute Laune oder Ihr Vertrauen?

Was Sie lernen:

Im acht Wochen lernen Sie Ihre Ich-Grenze zu festigen und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Daraus können harmonischere Beziehungen und ein leichteres, friedvolleres Leben entstehen.

Teilnehmerprofil und Kursinhalte:

Der Kurs ist ideal für Menschen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und lernen möchten, respektvoll mit ihren eigenen Grenzen sowie den Grenzen ihrer Mitmenschen achtsam umzugehen.

Wir arbeiten mit Selbsterfahrung, Achtsamkeit, Imaginationsübungen sowie Gruppenaustausch.

Daten	7./14./21./28. Januar, 4./11./18./25. Februar 2026
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Kursort	Praxisraum, Bahnhofstrasse 42, 6162 Entlebuch
Kursleitung	Luzia Portmann
Gruppengrösse	4 Personen
Kosten	CHF 450.00 (inkl. Buch «Sag Ja zum Nein sagen», Dr. Klaus Blaser)
Anmeldefrist	bis 5. Januar 2026
Voraussetzung	Bereitschaft, täglich 20 Minuten zu üben

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

Herzliche Grüsse

L. Portmann