



Ein ganzer Tag mit Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs

Wie gelingt es, in stressigen, kräfteaubenden Zeiten, im Alltag mit der Familie und im Beruf die eigene innere Kraft und Halt zu spüren? Wie können wir zentriert bleiben? Über einen feinspürigen und spielerischen Umgang wird in der FE dem eigenen Körper Raum gegeben. Die Kursteilnehmenden erleben anhand alltagstauglicher, einfacher «Spielregeln» Halt, Grenzen und (Eigen)Rhythmus. Die FE erwirkt eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation und ermöglicht es immer wieder an unsere inneren Ressourcen anzuknüpfen und den Anforderungen im Aussen kraftvoll zu begegnen.

Termine 2023:	28. Juli / 22.Sept. / 16. Okt. / 17. Nov.
Kurszeiten:	09.30 - 17.00
Kursleitung:	Irene Bucheli, www.buchelly.ch
Kurskosten:	180.- / Kurstag
Max. Teilnehmerzahl:	10
Kursort:	Gemeinschaftspraxis Bucheli, Rothenburgstrasse 80, 6020 Emmenbrücke

Anmeldung an: irene@buchelly.ch
041 280 66 65 079 261 47 84

Detaillierte Kursinhalte unter: www.afe-deutschland.de