



*Wann?*

Samstags  
10:00 - 17:00 Uhr

*Wo?*

SprechZimmer  
R7 23  
68161 Mannheim

*Wie?*

Max. 8 Teilnehmer

*Kosten?*

125,00€  
(inklusive  
Materialien und  
Getränke )



Jetzt anmelden:

0176 34499057  
jbietenbeck@web.de  
johannabietenbeck.com

Hinterhaus, R7, 23  
68161 Mannheim

# EMPOWERMENT

## Kreativ-therapeutische Selbsterfahrung

### Thema: "Selbstbild(er) und Beziehungsachtsamkeit"

Nimm Dir eine Auszeit vom Alltag und erlebe ganz praktisch, was Dich aufrichtet, Dir Anker und Flügel verleiht. Ziel dieses Kurses ist es, stark zu machen und sich selbst in seinem eigenen Wert und Sinn bewusst zu werden. Was gehört zu mir, wo setze ich Grenzen, wie gehe ich in Begegnung mit anderen.

An wen richtet sich das Angebot?

- an diejenigen, die Leichtigkeit und Lebendigkeit mit sich und anderen spüren möchten.
- grundsätzlich an alle Verkopften, Gestressten und vom Alltag Geplagten; an alle, die sich neu oder anders erleben wollen.
- an alle, die sich ermutigen wollen gegen Demütigung und Herabsetzung.

Was passiert im Kurs?

- Imaginationen, Atem- und Entspannungsübungen
- Kreativtechniken aus der erlebnisorientierten Leibtherapie
- Jede Menge Spaß und Miteinander!