



Spezialkurs «Grenzen setzen und Raum einnehmen» für Frauen ab 16 Jahren

In diesem **Spezialkurs** widmest du dich deinen Grenzen und deinem persönlichen Raum. Du erforschst, wie du körperlich, mental und energetisch deine Grenzen und deinen Raum stärken kannst, um dich sicherer zu fühlen und präsenter zu sein. Wir arbeiten spielerisch u.a. mit Methoden aus der Selbstverteidigung, dem improvisierten Theater und der Somatic Experiencing.

Datum	Samstag, 03.12.22
Zeit	10:00 - 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause
Veranstalter	Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch
Ort	Haus zum Widder, Spitalgasse 11, 8400 Winterthur
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	180.- CHF (exkl. Mittagessen)
Kursleitung & Auskunft	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	per Mail an info@zora-heinricht.ch



Zora Heinrich ist Trainerin und Coach für ganzheitliche Selbstverteidigung, Improvisationstheater, Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsbildung. Sie ist ausgebildete Sozialpädagogin HF und Somatic Experiencing Practitioner i.A.

Deine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn: CHF 30.- Aufwandsgebühr; bis 2 Tage vor Kursbeginn: es sind 50% der Kurskosten fällig; innert 2 Tagen vor Kursbeginn: es sind 100% der Kurskosten fällig. Wird eine Ersatzperson gestellt, entfallen die Kosten