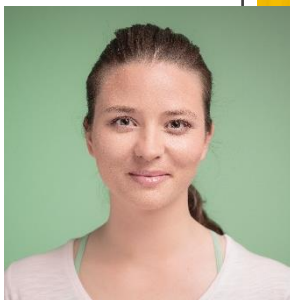




## Spezialkurs «Grenzen setzen und Raum einnehmen» für Menschen ab 16 Jahren

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.

<b>Datum</b>	Sonntag, 11.12.22
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause
<b>Veranstalter</b>	Zora Heinrich, <a href="http://www.zora-heinricht.ch">www.zora-heinricht.ch</a>
<b>Ort</b>	Haus zum Widder, Spitalgasse 11, 8400 Winterthur
<b>Alter</b>	ab 16 Jahren
<b>Kosten</b>	180.- CHF (exkl. Mittagessen)
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
<b>Versicherung</b>	ist Sache der TeilnehmerIn
<b>Anmeldung</b>	per Mail an <a href="mailto:info@zora-heinricht.ch">info@zora-heinricht.ch</a>



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