Seminar:

Meditation, Psychotherapie und Eurythmietherapie bei Erschöpfung, Stress und Angst-Symptomen

Gemeinsam wachsen, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit erhöhen

Wir werden unsere Selbstwahrnehmung sowohl im Gespräch in psychotherapeutischer Vertiefungsarbeit als auch eurythmisch bewegend erhöhen, Selbstregulation zulassen und achtsam mit inneren Widerständen umgehen lernen.

Ort:
Asylstrasse 19
8032 Zürich

Datum:
Samstag
25.10.2025
9:30 bis 16:30
Anmeldung über:
bewegungspraxis@web.de

Kosten: unbezahlbar ☺
Richtpreis: CHF 50.-
Bezahlung vor Ort

Seminarleitung:

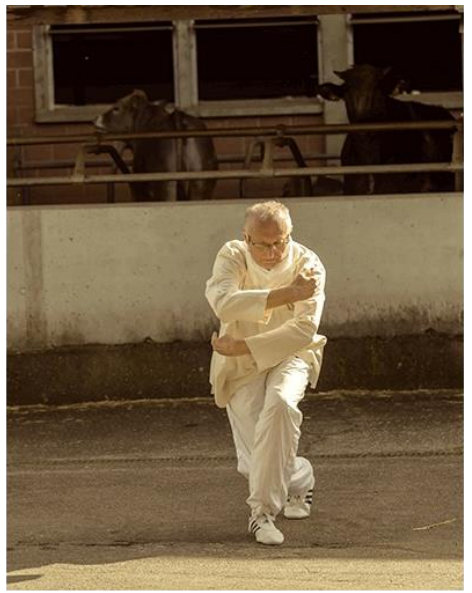
Klaus Herbig
Psychotherapie und Krisenberatung

https://herbig.ch

Herbert Langmair
Eurythmietherapie,
Achtsamkeitstraining und
Komplementärtherapie

Tagesablauf:
9:15 Eintrudeln
9:30
Warming up
Gespräche/Vertiefungsarbeit
12:30 Pause(Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe)
14:00
Gespräche/Vertiefungsarbeit
Work out
17:00 Abschluss

Herbert Langmair

www.bewegungspraxis.ch

AnthroMed®
HEILEURYTHMIE