



Seminar:

Meditation, Psychotherapie und
Eurythmietherapie
bei Erschöpfung und Burnout

Wie gehen wir um mit
verminderten Selbstwert, Scham
und Schuldgefühlen?

**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 28.3.2025
10:30 bis 18:00

Anmeldung über:

bewegungspraxis@web.de

Richtpreis: CHF 50.-

Der Kurs ist unbezahlbar ☺

Bezahlung vor Ort

Seminarleitung:

Klaus Herbig

Psychotherapie und Krisenberatung



<https://herbig.ch>

Herbert Langmair

Eurythmietherapie,
Achtsamkeitstraining und
Komplementärtherapie

Tagesablauf:

10:30

„warming up“

Gespräche/Vertiefungsarbeit

13:00 Pause (Verpflegungsmöglichkeiten in
der Nähe)

14:30

Gespräche/Vertiefungsarbeit

„work out“

18:00 Abschluss

Herbert Langmair



www.bewegungspraxis.ch

AnthroMed®
HEILEURYTHMIE

