



Seminar:

Meditation, Psychotherapie und
Eurythmitherapie
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

Eurythmitherapie,
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

