



### **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](mailto: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](http://www.bewegungspraxis.ch)

**AnthroMed®**  
HEILEURYTHMIE

