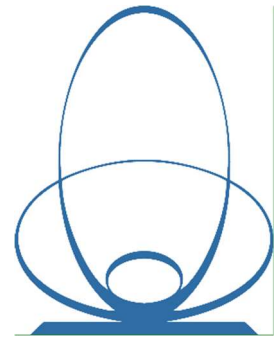


Start Grundkurs

Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs (FE)



A.F.E.
Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

In turbulenten, stressigen, kräfteraubenden Zeiten, im Alltag mit der Familie, in der Partnerschaft und im Beruf die **eigene innere Kraft** und **Halt** spüren.

Gelingt das? Wie können wir zentriert bleiben? Über einen feinspürigen und spielerischen Zugang wird in der Funktionellen Entspannung nach Marianne Fuchs (FE) dem Körper Raum gegeben. Die Kursteilnehmenden erleben anhand alltagstauglicher, einfacher „Spielregeln“ Halt, Grenzen und (Eigen)Rhythmus.

Die FE ist eine tiefenpsychologisch fundierte Methode, die dem **Körper Achtsamkeit** gibt. Wir erspüren im Laufe der Kurstage unseren Körper (die Wirbelsäule, die Gelenke, die Innenräume, die Haut, die Atmung) und seinen Bezug zum Boden. Damit wollen wir uns die Möglichkeit schaffen, **Bedürfnisse wahrzunehmen** und uns diese zu erlauben. Ziel ist es, in den Alltagssituationen eine **Wohl-Spannung** zu erreichen und für das **eigene Wohlbefinden** sorgen zu können. Die Teilnehmenden wenden sich ihrem Selbstfürsorge-Potential zu. Sie gehen in achtsamen Kontakt mit sich selbst, tun sich im Kleinen viel Gutes und üben Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag. In dieser Weiterbildung wird erkundet, wie es möglich ist im Familien- und Berufsalltag gelassen(er) unterwegs zu sein.

Termine:

12. Januar & 13. Januar 2024
15. März & 16. März 2024
Jeweils: FR 14-19 // SAM 9-17 Uhr
Die weiteren zwei Termine werden in der Gruppe gesucht

Ort:

Gemeinschaftspraxis Bucheli,
Rothenburgstrasse 80,
6020 Emmenbrücke

Leitung:

Damaris Bucheli
Irene Bucheli-Zemp

Kosten:

340.- sFr. pro Wochenende

Anmeldung:

info@praxis-bucheli.ch
irene@buchelly.ch