



Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

Funktionelle Entspannung Workshops & Veranstaltungen

FE am Samstag

Leitung

Damaris Bucheli - Logopädin, FE-Therapeutin,
NFR-Körpertherapeutin
www.praxis-bucheli.ch

Termine 2019

16. März / 15. Juni / 14. September 2019
Die Termine können einzeln besucht werden

Ort

Sarnen



Körper, Bewegung, Sprache

Vertiefte Eigenwahrnehmung - Selbstfürsorge - Wohlbefinden

Kursbeschreibung

Kennenlernen der Funktionellen Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs:

Die FE ist eine körperbezogene, psychodynamische Methode, die eine vertiefte Selbstwahrnehmung und damit einen veränderten Umgang mit sich selbst zum Ziel hat. Das Finden und Erleben des (Atem)Eigenrhythmus und eine der Alltagssituation angepasste Wohlspannung wird möglich. Wir lernen im Alltag für das eigene Wohlbefinden sorgen zu können. In der FE wird dem Körper Achtsamkeit gegeben. Es können Selbstregulationsprozesse in Gang gesetzt werden.

Inhalte: «Spielregeln» der FE kennen lernen / Halt, Grenze, Raum, Rhythmus, Bewegung und Pause erfahren.

Information / Anmeldung

info@praxis-bucheli.ch / +4141 660 18 19

Max. Teilnehmerzahl

8 Personen

Termine

13. März / 15. Juni / 16. September 2019

Die Termine können einzeln besucht werden

Zeiten

09.30-17.00 Uhr

Ort

Praxis für Logopädie, Pilatusstrasse 18, 6060 Sarnen

Kosten

150 sfr / Tag

Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung

www.afe-deutschland.de