

Werden, wer wir wirklich sind

DATUM 09.03.2023 - 13.04.2023
ZEIT 4 x Do 19:45 - 21:45
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

231-1437

KURSLEITUNG

Katja Staub

BESCHREIBUNG

Die Pessso-Therapie (PBSP®) ist eine körperorientierte Behandlungsmethode. Aus der Bindungsforschung weiss man, dass die ersten Lebensjahre essentiell sind für die Entwicklung von Zugehörigkeit, Gehirn, Emotionsregulation und Persönlichkeit. Frühe Erlebnisse zeigen sich oft als mentale und auch als körperlichen Erfahrungen im Heute wieder. Der Körper symbolisiert und speichert Informationen und Gefühle auf seine Art.

Neue ergänzende, symbolische positive Erinnerungen werden durch Übungen und "Strukturen" in der Gruppe oder im Einzelsetting emotional so verankert, dass in der Lebenseinstellung und im Verhalten neue Möglichkeiten eröffnet werden. Dadurch, dass die Erfahrung über den Körper geht, werden tiefere, emotionale Schichten erreicht und verändert. Es wird ein "neues ergänzendes Gedächtnis" geschaffen und die Umwelt kann durch eine neue "Brille" wahrgenommen werden. Diese Erfahrung unterstützt die Teilnehmenden, das Potential in sich zu entfalten und "zu werden, wer wir wirklich sind" (Al Pessso).

KURSZIEL

Bessere Selbstwahrnehmung und Selbstwert, alte Muster durchbrechen, mehr Lebendigkeit und Beziehungsqualität, mehr Verbundenheit zur Umwelt, mehr Freude, Neugier, Mut, Stärke und Kreativität

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 240.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Fähigkeit, klar zwischen Realität und Fantasie unterscheiden zu können.

DATEN

Do 09.03.2023 19:45 - 21:45

Do 16.03.2023 19:45 - 21:45

Do 30.03.2023 19:45 - 21:45

Do 13.04.2023 19:45 - 21:45



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb