



Erfahrungsraum

Selbstfürsorge

20.11. - 27.11. - 4.12. 2024

Wie gelingt es, sich in unsicheren Zeiten immer wieder neu zu zentrieren, Herausforderung und Entspannung zu balancieren und uns in Beziehungen sicher fühlen?

Welche Rolle spielt der Vagus-Nerv hierbei für Selbstregulation und Wohlbefinden?

In einer kleinen Gruppe starten wir jedes Treffen mit einem Input aus den Bereichen Achtsamkeit, Körpertherapie und Trauma-Arbeit - insbesondere zur «Polyvagalen Theorie» von Stephen Porges.

Danach steigen wir in die Praxis ein und teilen unsere Erfahrungen miteinander.

Zeit: 18:00 - 20:00 **Beitrag:** 40.- Fr./Abend

Adresse: Praxis Innere Margarethenstrasse 19, Basel.

Anmeldung für einen oder alle Abende:

Iris Uderstädt, 079 800 84 22 www.info@mindfulatwork.ch

Franziska Würtenberg, 076 370 56 88 www.seele-koerper-raum.ch