



Erfahrungsraum

Selbstfürsorge

2025

Wie gelingt es sich in verunsichernden Zeiten immer wieder neu zu zentrieren, Herausforderung und Entspannung zu balancieren und sich in sich selbst sicherer zu fühlen?

Wir bieten einen Erlebnisraum für Selbstregulation und selbstbestimmtes Sein. In einer fortlaufenden Gruppe starten wir jedes Treffen mit einem Input aus den Bereichen Achtsamkeit und Körpertherapie. Danach steigen wir tiefer in den Prozess ein und teilen unsere Erfahrungen. Jeder der vier Blöcke greift die Dynamik der jeweiligen Jahreszeit in Verbindung mit persönlichen Themen auf.

Zeit: donnerstags 19–21:00

Beitrag pro Block: 160 Fr.

Alle vier Blöcke 560 Fr.

Block I 20.3./ 27.3./ 3.4./ 10.4.

Block II 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6.

Block III 14.8./ 21.8./ 28.8./ 4.9.

Block IV 6.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11.

Adresse: Praxis Innere Margarethenstrasse 19, Basel.

Anmeldung:

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

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