

# Lebe Deine Kraft

---

Kreativer Umgang mit der eigenen Persönlichkeit

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Die Kraft im eigenen Kern finden und freisetzen

---

Der Workshop vermittelt lebensnahe Theorie und leicht in den Alltag integrierbare Übungen für einen achtsamen, bewussten Umgang mit sich selbst. Die Integrative Körperpsychotherapie IBP geht davon aus, dass der Körper alle Erfahrungen speichert. Über Atem, Stimme und Bewegung nehmen die Teilnehmenden Kontakt zu ihrem individuellen Wesenskern auf, spüren Gefühle und lernen, diese ernst zu nehmen.

Der Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre körperlichen Symptome und Gefühle besser zu verstehen und einordnen zu können. Damit eröffnet sich ihnen ein kreativer Umgang mit verschiedenen Aspekten der eigenen Persönlichkeit. So werden Selbstheilungskräfte angesprochen und Ressourcen mobilisiert. Der Workshop richtet sich an Menschen, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind und ihre Beziehungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern möchten. Zudem bietet er eine praxisorientierte Einführung in das IBP Persönlichkeitsmodell.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

Der Workshop umfasst 2 Tage

---

### Leitung

Manou Maier | Coach IBP  
Gertrud Perler | Coach IBP

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

---

### Zielgruppe

Menschen, die aus persönlichen und / oder beruflichen Gründen mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

---

### Kosten

CHF 600.- pro Person

**Frühbucherpreis:** CHF 540.- pro Person  
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

---

### Gut zu wissen

«Lebe Deine Kraft» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP Workshops

### Neugierig?

Für weitere Infos und Daten QR-Code scannen oder Website besuchen:  
[ibp-institut.ch/kraft](https://ibp-institut.ch/kraft)

