

Mein Raum – Dein Raum

Ein dreitägiger Workshop zum Thema persönliche Grenzen

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!

PRIVATE



Workshop

Durch klare Grenzen das Selbstwertgefühl stärken

Wie grenze ich mich ab? Wo ziehe ich meine Grenzen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Workshop «Mein Raum – Dein Raum». Wer klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufbauen kann, der verfügt über ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gute Beziehungsfähigkeit und kann flexibel auf aktuelle Situationen reagieren. Oft ist es der unbewusste und unreflektierte Umgang mit eigenen und fremden Grenzen, der zu Unklarheiten und Konflikten auf der Beziehungsebene führt.

Der Workshop vermittelt Techniken, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihr Selbstwertgefühl auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene zu stärken und ihr «In-Beziehung-Treten» mit Ihrer Umwelt zu verbessern. Das «Ich und Du» in seiner Unterschiedlichkeit wird untersucht und es werden adäquate Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem Gegenüber entwickelt. Die erlernten Methoden sind einfach und effektiv und lassen sich gut in die Praxis umsetzen.

Infos zum Workshop

Dauer

1 Abend und 2 Tage

Daten

26.-28.09.2025

Leitung

Corinna Möck-Klimek |
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 22

Kosten pro Person

CHF 600.-

Frühbucherpreis: CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Gut zu wissen

«Mein Raum – Dein Raum» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP Workshops.

Stimmen zum Angebot

«Der Kurs «Mein Raum – Dein Raum» hat mir sehr viel gebracht. Ich bedauere, ihn nicht schon früher besucht zu haben. Er hat meine Ansicht über einige Dinge komplett verändert. Ich bin gespannt, wie ich das Leben mit der neuen Haltung erfahre. Absolut empfehlenswert.»
(w, 54, Craniosacral-Therapeutin)