

Eine Woche SELBSTERFAHRUNG und SELBSTFÜRSORGE in bewegten Zeiten



In dieser Einkehr- und Fortbildungswoche geht es darum, den Blick nach innen zu richten, mit Hilfe von Selbsterfahrung Verstrickungen und Muster zu erkennen und genügend Raum und Zeit für Selbstfürsorge zu haben.

In Meditation und Körperarbeit wird das Gespür für sich und andere verfeinert, um mit neugieriger und wertschätzender Haltung in der Gruppe (in Einzelarbeiten oder Gruppenübungen) Muster zu erkennen, die einem unbeschwerteren Leben im Wege stehen. Es geht nicht zuletzt darum, zu den Emotionen zu kommen und mit Körper und Sinnen zu merken, was es braucht, um erfüllt und zufrieden leben zu können – von Moment zu Moment. Der Kurs findet in einer Umgebung statt, die Bodenständigkeit anbietet und zu Klarheit anregt.

Daneben bleibt genügend freie Zeit um «für sich zu sein»: für Wanderungen, eigene Meditations- und Yoga- praxis oder einem Besuch in den Grotten der Therme Brigebad.

Aktuelle Forschung zeigt, dass mitfühlende Beschäftigung mit sich selbst Grosszügigkeit erhöht und für engagierte Menschen eine wichtige Quelle ist um nicht auszubrennen. Deshalb freuen wir uns, Sie in dieser Woche zu begrüßen und Sie in ihren jeweiligen Lernprozessen zu begleiten.

28. September – 2. Oktober 2020
im sonnigen Ausserberg (Wallis)

LEITUNG



ANJA JOSSEN

Psychologin und eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin. Ihre Arbeitsweise ist pragmatisch, direkt, vertiefend, manchmal kreativ und meist unspektakulär. Langjährige Erfahrung in Yoga und Achtsamkeitsmeditation. Haupttrainerin/Dozentin am Institut für Integrative Gestalttherapie Schweiz, wo sie Gruppenprozesse leitet und u.a. angehende PsychotherapeutInnen und BeraterInnen in der Persönlichkeitsentwicklung begleitet. Langjährige klinische Tätigkeit, seit 10 Jahren selbstständig in einer Praxismgemeinschaft in Bern tätig. Aufgewachsen in Brig, arbeitstätig in Bern/Zürich, wohnhaft in Ausserberg/Lyssach.

ASSISTENZ



YANN JOSSEN

Therapeut TCM – Nach 3 Jahren Medizinstudium Wechsel zur Traditionellen Chinesischen Medizin, Ausbildung in der manuellen chinesischen Körpertherapie Tui-Na. Seit 20 Jahren therapeutisch tätig. Berufsbegleitende Beraterausbildung in Gestalttherapie seit 2008. Langjährige Übung in Taiji/Qigong. Aufbau und Leitung eines Therapiezentrum für Komplementärmedizin. Wohnhaft, arbeitstätig und aufgewachsen in Brig. Verheiratet, Vater von 5 Kindern.



Ort: obiger Raum im Hotel Bahnhof Ausserberg

Maximal 10 TeilnehmerInnen

Hygiene- und Abstandsregeln können eingehalten werden!

Preis: 840 Franken für 5 Tage (40 Unterrichtseinheiten)
(exkl. Reise, Kost und Logis)

Anmelden unter: yann.jossen@bluewin.ch.
Oder schriftlich: Therapiezentrum für Komplementärmedizin,
Yann Jossen, Viktoriastr. 3, 3900 Brig

Der Platz ist definitiv bei Bezahlung des Kursgeldes reserviert: IBAN CH14 0076 5000 R085 2923 3

Für inhaltliche Fragen: Anja Jossen, Praxis am Hirschengraben,
Bern, Tel. 031 381 01 25

Die Teilnahme am Kurs geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unsicherheit in Bezug auf die Eignung kann ein unverbindliches Gespräch mit der Leiterin Anja Jossen vereinbart werden.

Übernachtung im Hotel Ausserberg

Die Preise für die Übernachtung im Hotel Ausserberg variieren je nach Zimmer (1-3 Bett-Zimmer, mit/ohne Aussicht) und können im Hotel Ausserberg angefragt werden unter «Kurs Selbsterfahrung Herbst 2020». Je nach Bedarf kann auch noch ein Wanderwochenende angehängt werden. welcome@hotel-bahnhof.com.

