

## EIGENERMÄCHTIGUNG EMPOWERMENT

- **Befindest du dich an einem Wendepunkt in deinem Leben?**
- **Bist du in eine Lebenskrise geraten?**
- **Sind da Gefühle von Unsicherheit?**
- **Zukunfts- und Verlustängste?**
- **Fragen nach dem Sinn des Lebens?**
- **Weisst nicht wie weiter?**

Dieser Kurs wird dir einen geschützten, sicheren Rahmen bieten damit du dich wohlfühlen kannst. Dieser emotionale Schutz soll es dir ermöglichen dich zu öffnen, Prozesse zuzulassen, vitale Energie zu erarbeiten um Klarheit zu finden. Damit du den nötigen Schwung erhältst, positives anzugehen und schweres leichter zu tragen.

Dabei beziehen wir mit Übungen unseren Körper und den Atem voll und ganz mit ein. Für ein bewusstes wahrhaftiges, empfindendes, fühlendes Denken um in die eigene Kraft zu kommen und zu gehen. Ameisenschritte sind dabei genauso willkommen wie Giraffenschritte.

*Es darf sich etwas verändern – Ich kann etwas verändern.*

Den Gestaltungsspielraum und die Ressourcen hiermit zu vergrössern ist wunderbar. Das alles gibt ein tolles Gefühl von Selbstständigkeit, Eigenständigkeit und es darf mit der Zeit selbstverständlich werden.

*Eigenermächtigung – Empowerment*

2 Wochenenden zu Gunsten des Vertiefungsprozesses und der Assoziation.

**Anmeldung:** Livia La Rocca [info@atempraxis-larocca.ch](mailto:info@atempraxis-larocca.ch) 078 667 20 97  
**Ort:** Atempraxis – La Rocca, Riesbachstrasse 61, 8008 Zürich  
**Kosten:** CHF 630.-  
**Daten:** 5./6. September & 24./25. Oktober 2020  
**Zeit:** Samstag von 9:15 bis 17:00 Uhr  
Sonntag von 9:30 bis 13:00 Uhr