

# ERG ester

## **Ziele dieses Workshops ist:**

- Zugang und Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- die Verbundenheit mit sich und andern besser wahrnehmen zu können
- eine Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen
- neue passende Erfahrung auf Körperebene
- daraus resultierend eine Verbesserung Ihrer Handlungsfähigkeit im Alltag zu erleben

Unsere Handlungen bauen auf unseren Erfahrungen auf. Das Gehirn ordnet ständig ein, was für Erlebnisse bereits vorhanden sind und wie diese bewertet wurden. Daraus entstehen unsere heutigen Handlungsmuster. Unsere Handlungsfähigkeit ist also stark geprägt von früheren Erfahrungen. Unzufriedenstellende Erfahrungen beeinflussen unsere Handlungsmuster eher negativ, wir erleben Misserfolg. In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, neue passendere Erfahrungen zu machen, die wiederum einen positiven Einfluss auf unsere alltägliche Handlungsfähigkeit haben, um diese verbessert zu erleben.

## **Eckdaten**

Daten: Dienstag 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07. / 09.07.

Zeit: 16.00 -17.30 Uhr

Adresse: Ergo Oester, Oberriedweg 2 in 3123 Belp, Parkplätze vorhanden, 5' vom Bahnhof Belp

Gruppe: max. 8 Personen

Preis: 25.- pro Abend

Anmeldung: bis am 21.05.2024, bei Lena Oester, Oberriedweg 2, 3123 Belp,

[ergo.oester@evs-hin.ch](mailto:ergo.oester@evs-hin.ch) oder unter 076 579 77 90