

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

2 Tage

Datum

28.02.-01.03.2026

Leitung

Manou Maier | Coach IBP
Gertrud Perler | Coach IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

Kosten pro Person

CHF 600.-

Frühbucherpreis: CHF 540.-

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

Stimmen zum Angebot

«Dies war der beste Kurs, den ich seit langem besucht habe – noch nie hab ich solch eine Vielfalt an Eindrücken und persönlichen Aha-Erlebnissen mitgenommen. Die Inhalte wie auch die Anleitung durch die Kursleiterinnen haben mich sehr bereichert und mich innerhalb von 3 Tagen meinem Wesenskern ein grosses Stück näher gebracht – ich bin wohligh, erfüllt und dankbar nach Hause gegangen!»
(w, 37, dipl. Pädagogin)