

**Lebe Deine Kraft und  
nimm den Kontakt zu  
dir selbst wieder auf**



Persönlichkeitsentwicklung

# Kursbeschreibung

Die Integrative Körperpsychotherapie IBP geht davon aus, dass dein Körper alle Erfahrungen speichert. Ziel dieses Kurses ist es daher, dich in Kontakt mit deinen Körperempfindungen zu bringen, deine Gefühle zu spüren und deinem wahren Sein Raum zu geben. Du wirst deine Verhaltensmuster körperlich erforschen und erkennen, wie diese dich entweder stützen oder begrenzen. Du wirst beobachten und erfahren, was in deinem Körper passiert, wenn du den Kontakt zu dir selbst verlierst. Wir zeigen dir, wie du diesen Kontakt wieder herstellen kannst und du wirst Verhaltensweisen erproben, die dir mehr Entscheidungsspielraum und Lebendigkeit ermöglichen. Neben vielen praktischen Übungen werden deshalb auch kurze theoretische Inputs zu den praxistauglichen Modellen von IBP gegeben.

## Überblick

### Datum

28.02.-01.03.2026

### Kursleitung

Gertrud Perler  
Manou Maier

### Kursort

IBP Institut  
Mühlestrasse 10  
8400 Winterthur ZH

### Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-\*

### Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 24

### Zielgruppe

Alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren

\*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.