



## NEU, ab kommenden September

Integrativer Workshop auf Basis von Psychotherapie und Körpertherapie  
in Kooperation von Anneliese Zobl und Claudia Graninger.

### TEIL I: Mein Körper und Ich; Ich mit mir

In dieser dreiteiligen Workshop-Serie lernen wir uns und unseren Körper besser kennen, erforschen Innen- und Außenräume, erweitern unsere Wahrnehmung und unseren Handlungsspielraum.

Im ersten Teil dieser Serie geht es darum über einen liebevollen Zugang einen Weg zu uns selbst zu entdecken. Auf den Weg dorthin lernen wir uns zu spüren, Spannungen loszulassen, Berührungängste abzubauen, uns freier zu bewegen und uns schließlich auch lebendiger zu fühlen.

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit Themen wie Selbstliebe, Stressregulation, Schlechtes Gewissen, Negative Gedanken und dem, was sich spontan zeigt und angeschaut werden will.

### Wann und wo?

Termin: Fr/Sa 23./24. September 2022

Uhrzeit: Fr. 14-18 Uhr / Sa 10-16 Uhr

Ort: 1150 Wien, Löschenkohl-gasse 88b/1.Stock/Tür 4

Preis: € 290 pro Teilnehmer\*in. Getränke und Verpflegung sind im Preis inkludiert.

Mitzubringen ist: bequeme Bekleidung und eventuell Schreibzeug.

### Vorschau:

**Teil II: Ich mit Dir** – Grenzen wahrnehmen und achten; Bedürfnisse äußern, Verbindung aufnehmen.

**Teil III: Ich mit der Welt** – Lebensreise, Herausforderungen bewältigen, Erfolge feiern, Frieden schließen.

Genaueres zu den Folgethemen wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Anmeldungen werden bereits entgegengenommen entweder telefonisch unter 0699/11880237 oder per Mail: [claudia@rolfing-graninger.at](mailto:claudia@rolfing-graninger.at) oder natürlich auch gerne persönlich ☺.