



ESTHER FRITZ

Klinische Hypnose nach Milton Erickson
Klientenzentrierte Gesprächsführung
Referentin auf Hypnosekongressen
Langjährige Erfahrung in Meditation, Taiji und QiGong
Trance Heilhaltungen nach Felicitas D. Goodman
Dipl. Wirtschaftspädagogin

www.estherfritz.de



BRUNO KAPFER

KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom
Gesprächsführung nach Milton Erickson
Supervisor, Paartherapeut
Mehrjährige Meditationserfahrung
Begeisterter Tennisspieler
Jurist

www.brunokapfer.com



Biddetail: „Altar Laos 2“ Esther Fritz

BEWUSST SEIN & SELBST WIRKSAM KEIT

Wie es gelingen kann,
mein Erleben von
Gefühlen und Gedanken
zu verändern

KURSANGEBOT
von Esther Fritz und Bruno Kapfer

Wie oft erleben wir Situationen, in denen Gefühle und Gedanken, oft auch körperliche Reaktionen blitzschnell über uns hereinbrechen.

In Sekundenbruchteilen ändert sich unser Fühlen, unser Wahrnehmen und unser Erleben. Freude, Verliebtsein, Glück nehmen wir gerne an. Leid, Ärger, Trauer oder Ohnmacht fordern uns heraus.

Viele dieser Bewusstseinszustände sind veränderlich und können von uns gestaltet werden.

Dieser Kurs bietet Raum, Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen zu beobachten und zu erforschen, sowie die guten Gründe für diese Bewusstseinszustände und deren Sinnhaftigkeit zu würdigen. Damit wird eine Basis für Veränderung geschaffen.

Teilnehmende stärken ihre bereits vorhandenen Ressourcen und erproben neue Strategien, um das innere Erleben selbstwirksam zu gestalten.

BEWUSST SEIN &

SELBST WIRKSAM KEIT

Di. 4.10.22 16.00 Uhr

-

Fr. 7.10.22 14.00 Uhr

Landguet Ried,
Centre for mindful living,
Niederwangen (Bern, Schweiz)

Die im Kurs angebotenen Methoden wie

- Körper- und Atemübungen
 - Achtsamkeitsübungen
 - Kurzmeditationen
 - Innere Reisen und Imaginationen
 - Strategien für innere Veränderung
 - Ressourcen- und lösungsorientierte Gruppengespräche
 - Bewegen in der Natur
- können in eine Präsenz führen, die der liebevollen Hinwendung zu sich und anderen die Türe öffnet.

Kursgebühr: CHF 660.-
zuzüglich Kosten für Unterkunft und vegetarische Vollpension:

- im Standard-DZ
(Dusche & WC auf Etage):
CHF 300.- (CHF 100.- pro Nacht)
- im Komfort-DZ
(eigene Dusche & WC):
CHF 375.- (CHF 125.- pro Nacht)
- DZ als EZ auf Anfrage und je nach Verfügbarkeit

Unterkunft und Mahlzeiten bitte direkt beim Landguet Ried buchen (www.landguet.ch/de/unterkunft)
+41 (0) 31 981 03 77
office@landguet.ch
Ansprechpersonen:
Antje Stahlschmidt, Clara Fedier

Kursanmeldung
Bruno Kapfer
info@brunokapfer.com
+41 (0) 76 417 21 21
Anmeldeschluss: So., 24.06.2022