



«Die Kräfte ins Spiel bringen: Konzentrierte Bewegungstherapie und Stockkampftraining»

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Jeder trägt seine ganz eigene Mischung an Kräften in sich. Diese lernen wir im Laufe unseres Lebens kennen und nutzen – manchmal verlieren wir sie auch etwas aus dem Blick. In diesem Workshop geht es darum, sich dieser Kräfte wieder bewusst zu werden und sie in ihrem Wirken zu erleben. Sie nutzen dafür die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) und Elemente aus dem Escrima-Stockkampftraining. Die eigenen Kräfte ins Spiel zu bringen, braucht Übung. Beim Stockkampf wird das Üben fast zum Vergnügen.

Bitte bequeme Alltagskleidung anziehen und warme Socken mitbringen.

Datum 17. April 2024

Tag/Zeit Mittwoch, 14 – 16 Uhr

Ort Begegnungszentrum «Turmhaus»
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

Referentin Regine Geschwendt, Diplomlehrerin für Sport und Rehabilitationssport,
Zertifikat KBT

Kosten 20 Franken

Anmeldung Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 16. April 2024 unter der
Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch