

Helpfen mit Herz spezial: **Selbstliebe**



Workshop am Samstag, 28. Mai 2022; 10:00 – 16:00

Grosser Saal im Pfarreizentrum Bruder Klaus, Aebistrasse 86,
2003 Biel. Türöffnung ab 09:40; pünktlicher Beginn.

Leitung am Vormittag: **Rébecca Kunz**

Leitung am Nachmittag: **Melvin Hasler**

- **Anmelden bis am 15. Mai; siehe Rückseite**



Eine intakte Selbstliebe ist u.a. die Voraussetzung, andern helfen zu können ohne Tendenz, sich aufzuopfern oder gar auszubrennen. Selbstliebe hat nichts mit krankhaftem Egoismus oder Egozentrik zu tun, sondern mehr mit erhöhter Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. So sind wir in unserer besten Form und können Sinnstiftendes, Liebe- und Friedvolles in die Welt tragen – zum Wohle aller.

- Am Vormittag gehen wir mit einer Meditation, mit Körperwahrnehmung und freiem Ausdruck im Tanz den Themen Selbstfürsorge und Selbstliebe nach.
- Am Nachmittag widmen wir uns dem Thema Selbstakzeptanz und Zu-sich-selbst-Stehen mit bekräftigenden, ermutigenden Impro-Elementen.

Kosten: Fr. 85.- (bar bezahlen am Kurstag)

Info und Anmeldung

Rébecca Kunz, rebecca.kunz@kathbielbienne.ch, 079 613 63 91

Mitnehmen: Leichte Gymnastikkleidung (Umziehen vor Ort)

möglich), Schläppli, Trinkflasche, Picknick (1 Stunde
Mittagspause nach Halbzeit).



Bildung/Begleitung/Koordination von Freiwilligen, kath. Kirche Biel, Bruder Klaus, Aufbaurasse 16, 2503 Biel