



Frühlings Workshop Tessin, 14. bis 18.4.2022

Selbstregulation und Glaubenssätze

Körperbewusstsein und Maltherapie LOM®

Wir lösen uns von hemmenden Glaubenssätzen mithilfe der Maltherapie LOM®. Das Besondere an der LOM® Methode ist, dass es weder um Ausdruck inneren Erlebens geht noch wird etwas analysiert oder interpretiert. Vielmehr ermöglicht sie uns, in Verbindung mit inneren Zuständen zu treten und durch einfach gemalte Bilder belastende Zustände aufzulösen.

Im Workshop bearbeiten wir hemmende Glaubenssätze und ersetzen sie durch lebensbejahende, stärkende Gedankenbilder. Dazu braucht es absolut keine Malkenntnisse, nur etwas Neugier!

Der andere Teil im Workshop besteht aus gezielten Wahrnehmungsübungen, die unsere Beziehung zur Schwerkraft verbessern. Mithilfe des Tastsinns zusammen mit den anderen Sinnen vermittelt die Verbindung zum Boden Sicherheit und Stabilität. Indem wir dabei die Körperachsen erforschen und Offenheit für den Raum um uns herum pflegen, erlauben wir uns bei uns selbst und gleichzeitig präsent in der Welt zu sein. Dadurch wächst unsere Fähigkeit zur Selbstregulation, unsere Resilienz und unser Körperbewusstsein wird gestärkt.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 3-4 Personen. Das Malen, die Körperübungen, gemeinsames Kochen und Essen findet im Haus statt. Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten, sowie ein Campingplatz gibt es in direkter Nähe. Die Anfahrt ist mit ÖV möglich.

Kosten pro Seminar:	CHF 875.–, inkl. Material und Essen, ohne Übernachtung
Ort:	Via miniera 1, 6997 Sessa- La Costa, TI (20 km von Lugano)
Leitung:	Birgit Burri, LOM® Maltherapeutin, Bewegungspädagogin, dipl. Somatic Experiencing® und NARM® Practitioner
Anmeldung/Info:	Tel: 076 235 97 73, info@birgitburri.ch , www.birgitburri.ch

Ich bin als Maltherapeutin vom EMR anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Sommer Workshop Tessin, 20. bis 24. Juli 2022

Die vier Elemente

Körperbewusstsein und freies Malen

Wir beginnen den Tag mit einer bewegten Meditation zu den vier Elementen. Diese erdet, stabilisiert und vermittelt uns eine Ahnung von der den Elementen innewohnenden Weisheit. Über die Verbindung zum Wasser, zur Erde, zur Sonne und zu der Luft treten wir auch in Kontakt mit der Intelligenz unseres Körpers. Wir erweitern unser Selbstbild, indem wir über mentale Konzepte hinausgehen und uns selbst mit allen Sinnen erfahren.

Spontan malen und schreiben wir jeden Tag zu einem Element und verbinden uns darüber mit unserem inneren Wissen. Durch Bilder, Körperwahrnehmung und Austausch stärken wir den Kontakt zu uns selbst und anderen. Soweit das Wetter mitspielt, sind wir bei allen Übungen draussen, umgeben von Kastanienwäldern und Wasserfällen.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 3 bis 4 Personen. Das Malen und Sein, gemeinsames Kochen und Essen findet im Haus statt. Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten, sowie ein Campingplatz gibt es in direkter Nähe. Die Anfahrt ist mit ÖV möglich.

Kosten pro Seminar:	CHF 875.-, inkl. Material und Essen, ohne Übernachtung
Ort:	Via miniera 1, 6997 Sessa, La Costa, TI (20 km von Lugano)
Leitung:	Birgit Burri, LOM® Maltherapeutin, Bewegungspädagogin, dipl. Somatic Experiencing® und NARM® Practitioner
Anmeldung:	Tel: 076 235 97 73, info@birgitburri.ch , www.birgitburri.ch

Bei finanziell eingeschränkten Mitteln bin ich bereit, einen reduzierten Tarif zu verrechnen. Dieser muss vor dem Workshop vereinbart werden.